

REFLETINDO ACERCA DA VOZ DO PROFESSOR E DA NECESSIDADE DE UM PLANEJAMENTO ESPECÍFICO PARA SUA APLICABILIDADE EM SALA DE AULA.

Mônica Pereira de Oliveira¹

RESUMO

A voz como instrumento de trabalho do professor, só é valorizada diante de sinais e sintomas e constitui conteúdo ainda ausente na maioria dos cursos de formação inicial e continuada. Compreender melhor o comportamento vocal e o seu papel na comunicação oral é útil desde o simples fazer-se ouvir melhor até a sua plena utilização como recurso no trabalho docente e seus reflexos na interação com o aluno, no controle da disciplina e na clareza e ênfase dos conteúdos e atividades. Por isso temos como objetivo com este artigo contribuir para a formação inicial e continuada do professor, refletindo acerca da comunicação oral e da necessidade de um planejamento específico para sua aplicabilidade em sala de aula. Concluímos, portanto, que os aspectos ambientais, organizacionais e emocionais, além da falta de percepção do professor e o abuso vocal, são potenciais fatores de riscos para a saúde vocal do docente, que podem repercutir na sua qualidade de vida. Podemos elencar ações para promoção de saúde desses profissionais da voz, tais como: oficinas de sensibilização para a importância da voz no processo de ensinagem, vivências de aquecimento e desaquecimento vocal, programas de aprimoramento vocal, entre outras. Espera-se que este artigo possa trazer contribuições para a promoção da saúde e qualidade de vida do professor e instigar futuras reflexões e pesquisas acerca do assunto abordado.

Palavras-chave: formação; docente; saúde vocal; qualidade de vida

INTRODUÇÃO

As áreas da educação, comunicação, e artes, em especial os professores, locutores, cantores e atores fazem parte do grupo dos profissionais que usam a voz como instrumento de trabalho, embora nem sempre eles tenham consciência disso (PENTEADO e RIBAS, 2011). É importante ressaltar que para ser um bom profissional destas áreas é fundamental cuidar bem da voz, mantendo a saúde vocal e conseqüentemente, garantindo permanência no mercado de trabalho. A voz como instrumento de trabalho na sala de aula só é valorizada diante de sinais e sintomas e constitui conteúdo ainda ausente nos cursos de formação inicial e continuada. Compreender melhor o comportamento vocal e o seu papel na comunicação oral é útil desde o simples fazer-se ouvir melhor até a sua plena utilização como recurso no trabalho docente e seus reflexos na interação com o aluno, no controle da disciplina e na clareza e ênfase dos conteúdos e atividades (DRAGONE, FERREIRA, GIANNINI, SIMÕES-ZENARI, VIEIRA, BEHLAU, 2010). Por isso temos como objetivo com este artigo contribuir para a atuação docente, refletindo acerca da comunicação oral e da necessidade de um planejamento específico para sua aplicabilidade em sala de aula.

¹ Coordenadora Pedagógica e Professora do Núcleo de Extensão e Pós-Graduação (NEPG) da Faculdade Araguaia - Goiânia-GO, e-mail: monicap@faculdadearaguaia.edu.br

É importante que os profissionais da voz, em especial os professores, busquem auxílio de fonoaudiólogos para que possam ser orientados quanto à higiene vocal, ou seja, exercícios vocais adequados, à alimentação e hábitos que vão contribuir para a saúde vocal e para uma boa voz. Para trazer informações específicas sobre o assunto em questão reunimos as dúvidas mais importantes do dia-a-dia do professor em forma de perguntas e respostas didaticamente planejadas e assimiláveis.

Por que a voz é o instrumento de trabalho indispensável para o professor?

Para pensar na prática pedagógica dos professores, faz-se necessário considerar o processo de formação inicial. E discutir sobre formação de professores na atual conjuntura da educação brasileira é remeter-se a um panorama de mudanças históricas, culturais, políticas, econômicas e educacionais. Atualmente temos uma realidade curricular incoerente, ou seja, mercadológica antes de ser socioconstrutivista, tecnicista antes de ser crítica e política antes de ser educativa (SILVA, 1999).

A formação inicial do professor carece de uma concreta e reflexiva relação teórica-prática, levando os futuros professores a saírem das Universidades despreparados para atuar no mercado de trabalho. A voz como instrumento de trabalho do professor constitui conteúdo ainda ausente nos cursos de formação inicial e continuada.

O conhecimento do corpo e da voz é fundamental para o professor. A anatomia da laringe, das pregas vocais e a produção vocal merecem destaque para que o professor possa perceber mudanças nessa região do corpo e ter consciência de si mesmo.

Portanto, a voz é fundamental para o professor atuar na docência porque tem dupla função: transmitir conhecimento e emoção. Nessa perspectiva, o professor tem papel relevante no processo ensino e aprendizagem no sentido de possibilitar transformações no discente por meio da voz (SERVILHA, MONTEIRO, 2007).

Qual a importância do trabalho vocal para professores dirigido por um fonoaudiólogo?

Atualmente, o profissional da voz, no caso o professor, busca na Fonoaudiologia informações e procedimentos necessários para o uso adequado e aperfeiçoamento vocal.

Deste modo, é função de o fonoaudiólogo desenvolver um programa de profilaxia por meio de um trabalho de esclarecimento e conscientização sobre treino auditivo, desinibição, esquema corporal, postura, relaxamento e higiene vocal, associado a um trabalho com parâmetros de qualidade vocal (coordenação pneumofonoarticulatória, ressonância, ataque

vocal, intensidade, altura, modulação, articulação, projeção vocal e resistência vocal, expressividade, entre outras) (SALES, 1999).

O fonoaudiólogo é o profissional que estuda sobre a anatomia e fisiologia vocal, o que é de extrema importância na escolha de técnicas vocais mais adequadas e equilibradas no treinamento vocal. Por treinamento vocal entende-se a realização de exercícios selecionados para sistematizar os ajustes motores necessários à reestruturação do padrão vocal alterado (PINHO, 1997).

As técnicas vocais são conjunto de procedimentos fonoaudiológicos facilitadores e estão presentes no treinamento vocal realizado pelos fonoaudiólogos em níveis preventivos e/ou de reabilitação. O importante não é a quantidade de técnicas e exercícios vocais, mas, sim, saber utilizar ao máximo cada técnica, fazendo-se as devidas adaptações em razão das condições e necessidades de cada professor (BEHLAU, 2001).

As principais técnicas preventivas estão incluídas nos procedimentos de Higiene Vocal, que consistem em algumas orientações básicas que auxiliam a preservar a saúde vocal e a prevenir possíveis alterações vocais. Nestes procedimentos, estão inclusas algumas técnicas de postura, relaxamento e respiração que auxiliam na produção vocal (BEHLAU e PONTES 2009).

A Higiene vocal é um procedimento fonoaudiológico utilizado principalmente na prevenção de possíveis problemas vocais, mas é também utilizado na reabilitação vocal (tratamento) e no aperfeiçoamento vocal (estética) (BEHLAU e PONTES, 2009; FERREIRA, 2002).

O professor deve investir sim, e muito, no seu aprimoramento auditivo, vocal e oral. Observa-se que os docentes lêem pouco sobre áreas específicas (saúde, voz, articulação, postura, e/ou audição, entre outras). O sucesso requer investimento.

O treinamento deve fazer parte da formação inicial e continuada dos profissionais que usam a voz como instrumento de trabalho.

Sugere-se a proposição de uma disciplina com enfoque em “Cuidados, higiene e saúde vocal para professores”, na matriz curricular dos cursos de licenciatura.

Quais os alimentos maléficos à saúde vocal do professor?

No que se refere à alimentação, deve ser evitada a ingestão de alimentos “gordurosos” e pesados, condimentadas e a ingestão de líquidos gaseificados, pois provocam o refluxo gastroesofágico, podendo dificultar a digestão e irritar a mucosa das Pregas Vocais (PPVV) (BEHLAU e PONTES 2009).

Quanto às pastilhas, principalmente aquelas a base de menta, elas não ajudam a refrescar a garganta, mas sim mascarar os sintomas de esforço vocal por possuírem o poder de anestésico. O mel auxilia na produção de muco espesso alterando a qualidade vocal.

A maçã possui propriedades adstringentes que auxiliam na limpeza do trato vocal (boca e faringe), favorecendo uma voz com melhor ressonância e sua mastigação exercita a musculatura orofacial, responsável pela articulação dos fonemas. No que se refere ao gengibre, não existem estudos que comprovem sua eficácia.

Assim como o café aumenta o suco gástrico, o leite e os chocolates aumentam a viscosidade da secreção (muco), impedindo a livre movimentação das PPVV durante a fonação.

A ingestão de água em temperatura natural (no mínimo 2 litros por dia) é importante para manter as pregas vocais hidratadas e em boa condição de vibração. Os sucos de frutas cítricas, também devem ser consumidos. E os alimentos mais leves e de fácil digestão não podem ser desprezados (BEHLAU e PONTES 2009).

Quais os hábitos maléficos à saúde vocal do docente?

O uso vocal excessivo por si só não causa alteração vocal, mas a somatória de fatores pode desencadear uma disfonia (PINHO 1997; BEHLAU e PONTES 2009).

O ar condicionado provoca o ressecamento das pregas vocais. Nesse caso, é recomendável tomar pequenos goles de água, em temperatura ambiente, de 15 em 15 minutos para compensar o ressecamento da mucosa laríngea.

A falta da hidratação é responsável pelo muco espesso que gruda no trato vocal e que obriga o profissional da voz a raspar a garganta com violência, podendo prejudicar o seu desempenho vocal (PINHO, 1997; BEHLAU e PONTES, 2009).

O tabaco age diretamente na mucosa laríngea provocando irritação em todo aparelho fonador, assim como ressecamento e edemas nas pregas vocais.

Já as bebidas alcoólicas atuam como anestésicos melhorando a voz aparentemente e mascarando o abuso vocal.

Os medicamentos podem representar uma ameaça à voz, por serem compostos químicos. Seus efeitos e reações colaterais podem significar aparecimento de edema vocal, hemorragia e ressecamento da garganta, obstrução nasal, pigarro, além de causar irritabilidade, insônia e irritação gástrica.

O tempo de profissão também colabora para o aparecimento de problemas crônicos pelo uso inadequado e contínuo da voz.

A voz depende da saúde e harmonia de todo o corpo. A qualidade vocal depende de diversos fatores, e o mais relevante deles, é o estilo de vida do professor (SALES, 1999).

Após o uso intenso da voz é ideal um período de descanso (repouso vocal). Os exercícios para o aquecimento e desaquecimento vocal ajudam na preparação das pregas vocais para os períodos de exposição vocal prolongados.

Aquecimento Vocal corresponde à realização de uma série de exercícios respiratórios e vocais, cujo objetivo é preservar a saúde vocal, além disso, este procedimento também, proporcional aquecer a musculatura das pregas vocais antes da exposição vocal, permitindo assim, a coaptação adequada e maior flexibilidade das pregas vocais, aumento da habilidade ondulatória da mucosa, maior intensidade e projeção do vocal, bem como melhores condições gerais para a produção da mensagem (FRANCATO et al, 1996).

O tempo de realização do aquecimento vocal é muito variável. Em média, o aquecimento dura de 10 a 15 minutos (FRANCATO et al, 1996; BEHLAU, 2009; PINHO,1997)

Exercícios específicos de vocalização podem ser utilizados, como são descritos por Francato et al (1996), a seguir: Vibrar lábios; Vibrar língua: RRRR+A, RRRR+E; Estalar a língua; Rotação de língua no vestibulo; Manipulação digital da laringe; Técnica do bocejo; Inspirar pelas narinas e expirar emitindo: “S”- “F”- “X”; Inspirar pelas narinas e expirar emitindo TRRR... e BRRRR.... Sem usar o ar residual; Inspirar pelas narinas e expirar emitindo TRRR... com modulação de som e movimentos de língua; Mastigar o “m”... e soltar as vogais abertas e fechadas - Ex. m... muá , m....muô; Inspirar pelas narinas e expirar emitindo exageradamente BDG; PTK; FSCH; GDB KTP; CHSF; Articulação exagerada das vogais: au, ao, ai, ae, aa; Emitir: FAÇACHA, FECECHE, FICICHI, FOÇOCHO, FUÇUCHU; MANANHA, MENENHE, MININHI MONONHO, MuNUNHU; Respiração costodiafragmática: inspirar e expirar emitindo “X” e depois “TX”; Jogos musicais explorando a respiração - trabalho com extensão vocal e controle de intensidade; Trava línguas.

O desaquecimento vocal após a exposição da voz proporciona a retomada do ajuste fonorespiratório. Francato et al (1996) referem que a duração média do desaquecimento é de 5 minutos, e apesar de bastante curto, este tempo tem-se mostrado eficiente para o retorno à emissão da voz.

Os exercícios podem ser associados a movimentos corporais. Francato et al (1996) descrevem os seguintes exercícios: Técnica do bocejo; Rotação de cabeça com emissão das vogais /a/, /o/ e /u/; Emissão dos sons nasais e/ou vibrantes; Voz salmodiada.

Pode ser realizada manipulação digital da laringe com os dedos indicador e polegar e massagem na região da nuca e no músculo do trapézio. A massagem auxilia a circulação local, levando a diminuição do edema nas pregas vocais e na musculatura do pescoço causado por um uso intenso.

O profissional da voz, em especial o professor, pode ser beneficiado, também com a prática de caminhadas alongamentos, natação e ioga, por promoverem relaxamento, alongamento muscular e consciência respiratória. Desta maneira, esportes como o judô, caratê e aulas aeróbicas devem ser evitados por profissionais da voz pelo fato de combinarem exercício de esforço muscular com emissão vocal. Assim também, basquete, boxe tênis, vôlei, peso e musculação são contra indicados por exigirem movimentos bruscos dos braços, causando rigidez muscular nas regiões do pescoço, ombros, tórax, costas e, conseqüentemente, tensão laríngea, com prejuízo na produção vocal (FERREIRA, 2004).

Um bom treinamento vocal começa pela respiração. É aconselhável que o profissional da voz, realize relaxamento global e específico e que trabalhe o padrão respiratório do tipo costodiafragmático. O importante é ter uma coordenação pneumofonoarticulatória adequada.

Para aprender a controlar a respiração, o professor pode se utilizar do seguinte exercício: Inspirar pelas narinas inflando a parte abdominal; Coloca-se o dorso da mão de frente a boca e expire lentamente; Observa-se que o ar expirado estará quente;

O exercício deverá ser repetido por 15 vezes (três séries de cinco) em frente ao espelho, com o objetivo de se corrigir a postura e verificar que os ombros e o peito não devem ser movimentados. É importante verificar que ao final de cada série, deve-se relaxar para que não se sinta tontura.

A oclusão dentária, assim como a articulação temporomandibular estão intimamente ligadas à fonação. A articulação das palavras deverá ocorrer de forma clara e com abertura bucal adequada. Percebe-se que o que afeta a voz, afeta a fala, a comunicação e a pessoa no seu bem estar biopsicossocial.

Com relação ao sono, este é considerado um fator imprescindível para o bom condicionamento físico e mental. Por isso, a importância de respeitar o tempo de sono para o descanso.

A postura corporal é outro item para a utilização adequada da voz profissional. A boa postura deve permitir a liberdade dos movimentos, evitando-se tensões localizadas (GUIRAUD,1991).

A competição sonora, ou seja, falar, cantar, usar da voz em lugares ruidosos não é aconselhável. Do mesmo modo, os cochichos também não são tolerados, já que submetem as pregas vocais a um demasiado esforço. Os gritos, pigarros, berros e até a fala em tom normal não é permitida por muito tempo sem a lubrificação das pregas vocais, nem mesmo, antes do uso da voz.

O desconhecimento de informações básicas de cuidados com a saúde geral pode tornar mais difícil a vida do ser humano. Profissionais que usam a voz e a audição como instrumentos de trabalho necessitam conhecer e saber utilizá-los. Para isso é necessário que esse profissional, aprenda incorporar alguns hábitos e eliminar tantos outros prejudiciais à sua saúde (HELOANI, 2006).

De acordo com a literatura específica e com a prática profissional na área fonoaudiológica pode-se afirmar que a voz gera imagens mentais que podem ser favoráveis ou não ao tipo de produto empresarial oferecido. Por exemplo: a voz infantilizada transmite pouca confiança e experiência nos assuntos tratados; a voz áspera transmite irritação; a voz travada transmite rigidez ou severidade.

Mas, inegavelmente, a voz do professor deve transmitir credibilidade e firmeza e ao mesmo tempo gentileza e afeto.

Sendo assim, sabendo da complexidade e importância do profissional da voz, este, também, deve ter alguns cuidados corporais. As tensões musculares que envolvem a região do pescoço e ombros devem ser observadas com atenção, pois podem causar tensões nas pregas vocais, criando possibilidades de uma evolução para um nódulo. Isso apresentará um resultado sonoro de disfonia e conseqüentemente, afetará a comunicação. As tensões podem ser em função de uma postura inadequada de trabalho.

Deste modo, os vícios posturais devem ser frequentemente observados e corrigidos.

Um sujeito com postura corporal adequada tem mais disposição, sente-se melhor, fala com mais entusiasmo e tem uma boa qualidade vocal.

Além disso, ouvir é um dos objetivos principais do professor. E saber analisar e interpretar a mensagem sonora são partes fundamentais desse processo. O professor que ouve, analisa e interpreta a mensagem sonora adequadamente encontra respostas mais pertinentes dentro do contexto. O monitoramento da audição, através da avaliação audiométrica, é de fundamental importância para o profissional da voz. Esse deverá procurar o especialista sempre que perceber alterações auditiva e/ ou vocal.

Como já deve ter ficado claro, há todo um cuidado a ser tomado com a linguagem oral. A linguagem oral deve ser, clara, correta e precisa (FEIJÓ 2003).

A voz deve ser mais natural possível. A nasalidade excessiva torna-se um agente de ruído na comunicação. A maior contaminação que se percebe são nos seguintes fonemas /p/,/b/,/t/,/d/,/c/ e /g/. O /d/ está sendo substituído pelo /n/. Como? “Estou explicano”, no lugar de “Estou explicando”.

Deve-se ter cuidado com os “erres” e os “esses”. Por exemplo: “pufavor - por favor”; ”vamo - vamos”. É necessário pronunciar claramente todas as palavras. Sem que isso altere a comunicação.

Mas emitir bem as palavras não é tudo para falar bem. A articulação das consoantes e das vogais é fundamental. E a entonação deve ser adequada.

Pode parecer estranho, mas o professor deve estar atento à sua maneira de se vestir e de se calçar. Esse profissional pode produzir muitos tipos de energia, entre elas a energia sonora. O falante gera um alto potencial de eletricidade e magnetismo. Portanto, as roupas devem ser de fibras naturais e sempre folgadas na região do pescoço e da cintura e os sapatos devem ser solados com couro, nada de solas isolantes de energia, como a borracha ou plástico. O uso de tênis não é aconselhável ao falante, pois pode reter a energia concentrando as tensões.

Cuidar da saúde como um todo é fundamental, pois qualquer problema no corpo pode influenciar na produção vocal do professor.

A prevenção de problemas vocais só depende da conscientização de cada profissional, pois a voz é um sinal de saúde e devemos tratá-la adequadamente.

O professor geralmente atua em situação de estresse que pode afetar o seu desempenho vocal. Nesse caso, em que a fonoaudiologia pode ajudar?

Alguns dos principais fatores de estresse entre professores são: a sobrecarga de trabalho; as exigências para cumprimento das tarefas; a alta competitividade e a falta de reconhecimento do profissional professor.

Segundo a Academia Brasileira de Inteligência, o processo de estresse está presente na atividade dos professores, sendo que a maioria deles apresenta sinais de desgaste físico e emocional contínuo que colocam em risco a saúde geral.

Daí a importância da formação do professor para o uso profissional da voz, com o objetivo de melhorar a expressividade e a comunicação como um todo, englobando parâmetros e qualidades vocais, postura, gestos, expressão vocal/facial/corporal e os cuidados com a voz (KYRILLOS, 2004). Tal formação deve ser orientada pelos

pressupostos da promoção da saúde e pelas relações entre saúde, trabalho e qualidade de vida (CHUN, 2007).

Vale mencionar a importância da adequada orientação e formação do professor em relação ao uso profissional da voz e promoção da saúde geral e vocal. O profissional, uma vez consciente, atento e responsável poderá contribuir para modificações e melhorias da saúde, ambiente e condições de trabalho e qualidade de vida.

Os professores devem estabelecer uma comunicação com o aluno que passe credibilidade, segurança, confiança e empatia. Existe um tom ideal que deve ser utilizado para trabalhar essas competências?

O professor além de utilizar uma boa voz, necessita também ser um bom comunicador e dar mais atenção à postura, à expressão facial, às pausas e à ênfase na mensagem sonora (KYRILLOS, 1995).

O tom de voz assume uma importância muito grande. Portanto deve-se estar em consonância com a respiração calma e harmoniosa. Se a respiração se altera o tom da voz sofre alterações correspondentes, se a respiração está tensa a voz será tensa, travada, e o tom de voz inseguro.

Deve-se elevar um pouco o tom vocal para dar ênfase sonora no conteúdo, abaixar o tom de voz para tratar os assuntos mais delicados. Não falar rápido demais e nem lento demais. Variar o ritmo da fala, sem atropelar as palavras e não se esquecer que conta com a sua voz, fala e audição no exercício da profissão.

Ninguém gosta de ouvir uma pessoa com voz rouca, uma fala sem harmonia, cheia de erros. A boa comunicação depende dos padrões de articulação, pronúncia e impostação vocal, visto que a credibilidade é em grande parte garantida pela expressividade vocal durante a transmissão da mensagem sonora (FERREIRA, 1993).

A voz é a vida da palavra. Deve-se fazer o possível para que a voz não denuncie ou negue tudo o que se está falando.

Além do tom da voz há outros elementos importantes que ajudam a ter uma boa comunicação?

As características positivas que mais chamam atenção são: Voz grave, intensidade média, ressonância difusa, articulação precisa, regionalismo minimizados, velocidade de fala média, uso de pausas expressivas, harmonia entre voz e expressão facial (FRANÇA, 2003).

Sendo assim, transmitir uma mensagem mantendo aspectos mínimos de ressonância, frequência e intensidade, articulação, ritmo e velocidade de fala, ênfase, inflexão e uso adequado das pausas se tornam fundamentais para garantir que essa notícia seja transmitida mantendo parâmetros mínimos de qualidade. Deste modo, facilita-se a compreensão da mensagem e mantêm-se a atenção do receptor, no caso o aluno.

Durante a fonação, vários recursos vocais são utilizados. Ao abordar sobre um assunto, o professor pode elevar a melodia em certos momentos, sobretudo quando frisa certas palavras, conforme as necessidades da argumentação (SOARES, 1977).

A variação vocal em ritmo e volume aumenta a compreensão do ouvinte e, conseqüentemente, atribui mais credibilidade e persuasão à mensagem sonora.

A velocidade de fala e a utilização de pausas também são ferramentas importantes na construção do discurso. Já em relação às pausas, elas contribuem para a espontaneidade e naturalidade da mensagem.

A garantia de uma transmissão adequada do assunto conjuntamente com o despertar do interesse do aluno, é conseguida inclusive através do uso de ênfases, de pausas e da utilização da variação melódica da voz. É importante mencionar que cada tipo de assunto, cada tipo de notícia tem seu padrão não-verbal específico, logo, tanto o texto quanto a locução desse texto devem estar diretamente relacionados (CASOL, 2002).

Vale ressaltar que não adianta dominar os demais fatores envolvidos no processo comunicativo se o professor, não souber prender a atenção do aluno, dando ênfase às palavras do seu discurso. Portanto, o professor deve-se utilizar uma variedade de entonações ou tons durante a fonação.

Quais são as posturas corporais, expressões faciais e gestos que devem ser evitados na sala de aula?

Os professores devem dialogar por meio da linguagem corporal, espontaneidade, voz suave, articulação precisa e palavras bem pronunciadas. Para uma boa transmissão do assunto, não é necessário ter voz bonita, mas boa voz. E para ter qualidade vocal, o professor necessita saber respirar, articular adequadamente os fonemas e usar corretamente o corpo.

A voz e a imagem corporal são complementares. A imagem também fala. A combinação entre palavra e imagem é que faz a comunicação humana.

Cada momento, cada locução verbal, corresponde a uma expressão facial, que acompanha concomitantemente a expressão corporal.

Os professores precisam compreender a complexidade da linguagem não verbal, facilitando, assim a sua comunicação. Eles precisam conhecer o próprio corpo e como ele reage diante de situações diversas (WEIL, 1997).

A postura e a personalidade do profissional da voz (professor), seus atributos físicos, a expressividade de sua fisionomia, seu estilo, cria uma espécie de simpatia com relação ao ouvinte (aluno).

Quanto mais flexível apresentar-se a musculatura oral, maior facilidade na pronúncia dos fonemas terá o profissional da voz (PINHO, 2007).

Possuir uma articulação adequada é o desejo de todo o profissional da voz. Por este motivo é que os, fonoaudiólogos, propõem diferentes exercícios articulatórios junto a esses profissionais.

A vogal /a/ deve ser pronunciada com abertura e relaxamento da mandíbula e as vogais /o/ /ó/ e /u/ com a protrusão labial adequada. O profissional da voz deve abrir a boca na articulação das vogais /E/, /ê/ e /i/, naturalmente, como se desse um leve sorriso, além de transmitir empatia.

Além de utilizar os recursos verbais e vocais, também faz uso simultaneamente de recursos não verbais, que transmitem uma variedade de mensagens por meio dos gestos, das expressões faciais, da postura, da aparência física e até do vestuário.

A comunicação pode ser dividida em linguagem verbal e não verbal. A linguagem não verbal está relacionada a fatores paralinguísticos, como qualidade vocal, velocidade de fala, ressonância, postura, expressão facial, gestos, a postura, a orientação do corpo e até a organização dos objetos, entre outros, e a linguagem verbal está relacionada ao conteúdo semântico das palavras. A linguagem não verbal é subdividida em sinais visuais (símbolos), convencionais (vestuário), auditivos (sons) e corporais (gestos). Devem estar de acordo: o vestuário, os acessórios, a postura e os gestos. A comunicação verbal engloba todos os aspectos envolvidos na língua do falante (fatores lingüísticos, como a pronúncia dos fonemas, a organização sintática e a constituição semântica das palavras de uma determinada língua). A voz, os gestos, a postura e a expressão facial são comportamentos não verbais, carregando a identidade social e individual de cada profissional (WEIL, 1997).

O recurso não verbal mais praticado pelo ser humano é o gesto. Os gestos são comportamentos corporais aprendidos e transmitidos, sendo considerados fenômenos sociais. O gesto reforça a linguagem oral, acentuando-lhe o lado expressivo; o acento tônico é reforçado pelo gesto e esta associação da palavra e da mímica aumenta as possibilidades de expressão.

O corpo fala tanto quanto a palavra e que, sem o contexto não verbal, a expressão facial, o gesto e o tom de voz, a frase parece não ter significado (GUIRAUD, 1991).

Ocasionalmente, vêem-se profissionais da voz que falam com a articulação travada. Esse modo de falar, com a arcada travada desencadeia uma grande tensão no trato vocal, fazendo com que esses profissionais desenvolvam esforço muscular para falar com movimentos restritos da boca e mandíbula. Todo esse processo inadequado deixa a voz alterada e a articulação dos fonemas imprecisa, causando uma reação muito desconfortável para os receptores (SALES, 1999).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estamos em permanente contato com o outro. E a linguagem oral, por meio da voz e da fala, é a maneira mais comum de nos comunicar, sendo primordial nas relações sociais e na vida profissional como um todo. Só cuidando e usando a voz adequadamente é possível conservar uma voz saudável.

Deste modo, é importante enfatizar que o processo educacional se dá por meio de ações pedagógicas que envolvem relações sociais onde a prática discursiva oral é a principal mediadora para estabelecer uma comunicação interpessoal e conseqüentemente, o processo ensino e aprendizagem.

Segundo informações do Ministério da Educação e Cultura tem havido um crescente número de docentes em nosso País. Porém, pesquisas mostram que esta categoria de profissionais está exposta a situações de riscos ambientais e ocupacionais que podem contribuir para o desenvolvimento de patologias a saúde geral do professor e dentre as alterações encontradas, os danos vocais apresentam alta prevalência.

Podemos afirmar que os professores precisam da voz como instrumento de trabalho para realizar as atividades de ensino. Por isso, são considerados profissionais da voz. Concluimos, portanto, que os aspectos ambientais, organizacionais e emocionais, além da falta de percepção do professor e o abuso vocal, são potenciais fatores de riscos para a saúde vocal, que podem repercutir na sua qualidade de vida.

Com base na revisão da literatura e, considerando que a voz é a principal ferramenta no desempenho profissional do docente podemos elencar ações para promoção de saúde desses profissionais da voz, tais como: oficinas de sensibilização para a importância da voz no processo de ensinagem, vivências de aquecimento e desaquecimento vocal, programas de aprimoramento vocal, entre outras.

Espera-se que este artigo possa trazer contribuições para a promoção de saúde e qualidade de vida do professor e instigar futuras reflexões e pesquisas acerca da relevância da saúde vocal no desempenho profissional docente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BEHLAU, M. e PONTES, P. Higiene Vocal. 4 ed. Revinter, 2009.
- BEHLAU, M. Voz. O Livro do Especialista. 1 ed. Revinter, 2001.
- CASOL, M. Atuação fonoaudiológica na voz do repórter de TV. Revista Fonoaudiologia-Brasil. v 2, n 1. Brasília, junho, 2002; 19-27.
- CHUN, R.Y.S; SERVILHA, E.A.M; SANTOS, L.M.A; SANCHES, M.H. Promoção da Saúde: o conhecimento do aluno de jornalismo sobre sua voz. Distúrbios da Comunicação, São Paulo, 2007; abril, 2007. Disponível em: <http://www.pucsp.br/revistadisturbios-> Acesso em 17/10/2011.
- DRAGONE, Maria Lúcia Suzigan; FERREIRA, Léslie Piccolotto; GIANNINI, Susana Pimentel Pinto; SIMÕES-ZENARI, Marcia; VIEIRA, Vanessa Pedrosa; BEHLAU, Mara. Voz do professor: uma revisão de 15 anos de contribuição fonoaudiológica. Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia. 2010; 15 (2): 289-296.
- FEIJÓ, D. Avaliando a comunicação oral. IN: KYRILLOS, L. R. (Org.). Fonoaudiologia e Telejornalismo: relatos de experiências na Rede Globo de Televisão. Rio de Janeiro: Revinter, 2003.
- FERREIRA, L.P; BEFI-LOPES, D.M; LIMONGI, S.C.O. (Orgs.) Tratado de Fonoaudiologia. São Paulo: Roca, 2004.
- FERREIRA, L. P. Um pouco de nós sobre voz. São Paulo: Pró-fono, 1993.
- FRANÇA, M. A. Voz em telejornalismo. Fonoaudióloga e repórteres de TV. IN: KYRILLOS, L. R. (Org.). Fonoaudiologia e telejornalismo: relatos de experiências na Rede Globo de Televisão. Rio de Janeiro: Revinter, 2003.
- FRANCATO, A; NOGUEIRA, J. R.,J ; PELA, S.M & BEHLAU, M - Programa de aquecimento e desaquecimento vocal. In: MARCHESAN, I; ZORZI, J.L & GOMES, I.C.D - Tópicos em Fonoaudiologia vol. III. São Paulo, Lovise, 1996.
- GUIRAUD, P. A linguagem do corpo. São Paulo: Ática,1991.
- HELOANI, J.R. O Trabalho do Jornalista: Estresse e qualidade de Vida. Interações, 2006.
- KYRILLOS L. R. Voz na mídia (televisão e rádio). In: FERREIRA LP et al (org.) Tratado de Fonoaudiologia. São Paulo: Roca, 2004.
- KYRILLOS, L. R. A Comunicação na Televisão: Reflexões a partir do trabalho realizado com repórteres. IN: FERREIRA, L. P; OLIVEIRA, I. B.; QUINTEIRO, E. A.; MORATO, E. M. (Org.). Voz profissional: Profissional da voz. Carapicuíba: Pró-Fono Departamento Editorial, 1995.
- PENTEADO, Regina Zanella e RIBAS, Tânia Maestrelli. Processos educativos em saúde vocal do professor: análise da literatura da Fonoaudiologia brasileira. Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia.2011; 16 (2): 233-239.
- PINHO, S. M. R.. Temas em voz profissional. Rio de Janeiro, Editora Revinter. 2007.

PINHO, S. M .R. - Manual de Higiene Vocal para Profissionais da Voz. Pró Fono,1997.

SALES, N. Atuação fonoaudiológica e médica com telejornalistas. 1999. Disponível em: <http://www.fonoaudiologia.com> - acesso em: 18/10/2011.

SERVILHA, Emilse Aparecida Merlin, MONTEIRO, Ana Paula da Silva. Estratégias para obter a atenção discente no contexto universitário: o papel da voz do professor. *Distúrbios da Comunicação*. 2007; 19 (2): 225-235.

SILVA, T. T. *Documentos de identidade: uma introdução às teorias do currículo*. 2 ed. Belo Horizonte: Autêntica, 1999.

SOARES, R. M. F., PICCOLOTTO, L. Técnicas de impostação e comunicação oral. São Paulo: Loyola, 1977.

WEIL, P., TOMPAKOW, R. O corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não-verbal. 41. ed. Petrópolis: Vozes, 1997.

Recebido em 19 de setembro de 2012.

Aprovado em 22 de dezembro de 2012.