

USO DA VOZ NA COMUNICAÇÃO EM AULA

MARIA RITA PIMENTA ROLIM

INTRODUÇÃO

- O distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho (DVRT) é qualquer forma de desvio vocal relacionado à atividade profissional que diminua, comprometa ou impeça a atuação ou comunicação do trabalhador, podendo ou não haver alteração orgânica da laringe. (BRASIL, 2018)

INTRODUÇÃO

- O aumento do número dos casos de DVRT decorrente do uso prolongado da voz, fatores ambientais e as precárias condições de trabalho , geram situações de afastamento e incapacidade para o trabalho , além de prejuízos emocionais e financeiros.

- A voz é o principal instrumento do trabalho docente. Diferente de outros profissionais da voz, o(a) professor(a) apresenta uma demanda vocal intensa, o que coloca a sua profissão como um fator de risco para desenvolver disfonias (alterações vocais).

- (BRASIL, 2018)

- Professores 70% com problemas vocais.
- Não professores 30% com problemas vocais.

CONCEITO DE VOZ



“Voz é a expressão do momento emocional da personalidade.”

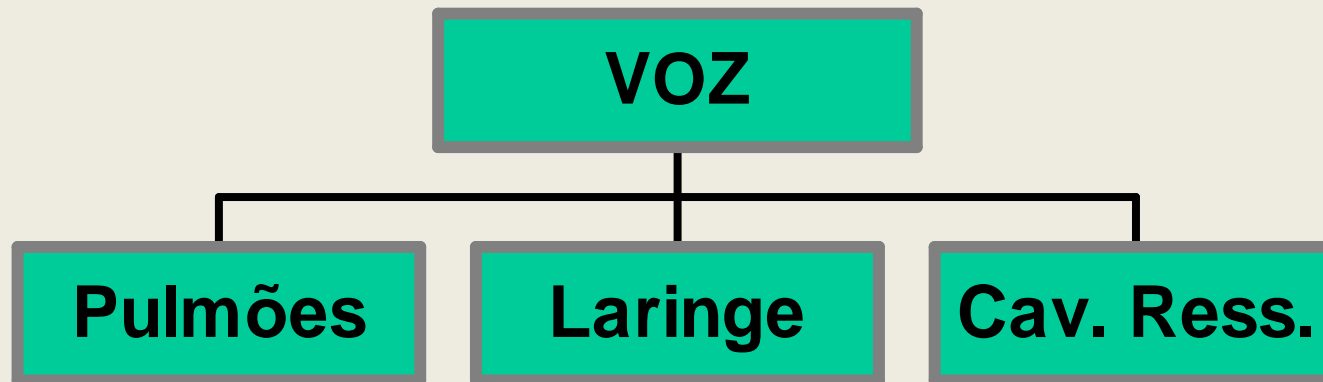
Edmeé Mello

CONCEITO DE VOZ

“A **voz** do indivíduo esta relacionada com seu **biotipo**, sua **cultura**, seu **estado emocional**, sua **profissão**.
A **voz** é a expressão sonora da **personalidade**.”

Pedro Bloch

FISIOLOGIA FONACÃO



COMO FALAMOS?



Parâmetros Vocais:

RESPIRAÇÃO

RESSONÂNCIA

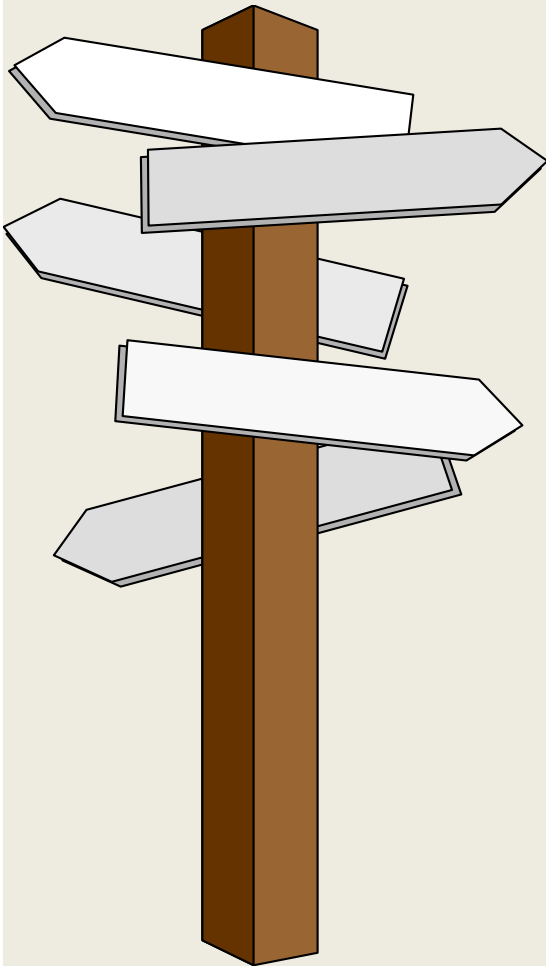
PITCH

ARTICULAÇÃO

VELOCIDADE E RITMO

LOUDNESS

EXTENSÃO VOCAL



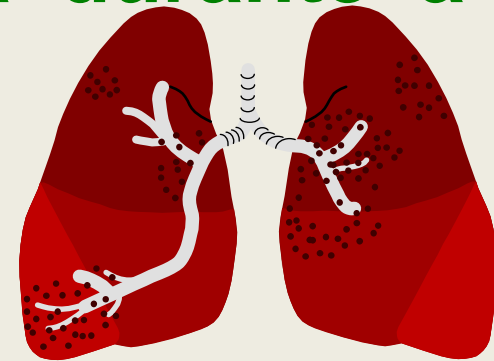
RESPIRAÇÃO

- Indica o ritmo de vida, modifica-se frente a qualquer estímulo.

- É buco nasal e silenciosa durante a fonação.

- É a base da fonação.

- Modifica-se um estado emocional através dela.

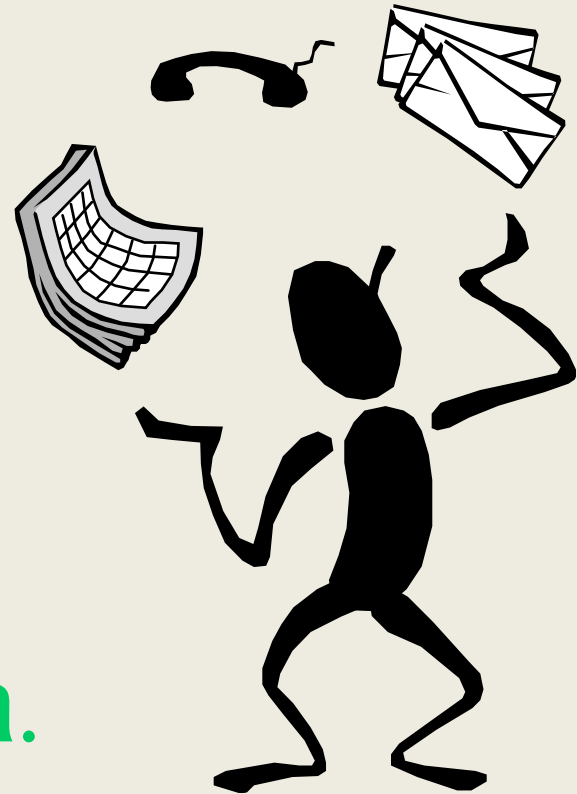


RESSONÂNCIA

**INDICA O OBJETIVO EMOCIONAL
DO DISCURSO**

ARTICULAÇÃO

É a forma como emitimos os sons de uma língua.



ARTICULAÇÃO

Há variações na articulação, conforme:

- **Domínio** que temos do assunto
- **Confortabilidade** da situação
- **Aceitação** dos interlocutores
- **Pensamento** sincronizado com as **palavras**

PITCH

TONS GRAVES

SERIEDADE

TONS AGUDOS

ALEGRIA

**RELACIONA-SE COM A INTENÇÃO
DO DISCURSO.**

RITMO E VELOCIDADE

**DIZ RESPEITO À AGILIDADE DE
ENCADEAR OS DIFERENTES AJUSTES
MOTORES PARA FALA.
NOÇÃO DE TEMPO INTERIOR, RAPIDEZ
MENTAL DO FALANTE.**

Adequados ao contexto - lenta - elevada

Ritmo excessivamente regular

Ritmo excessivamente irregular

LOUDNESS

EXPRESSA COMO SE LIDA COM
A NOÇÃO DE LIMITE PRÓPRIO E
DO OUTRO.

PERMITE NUMEROSAS INTERPRETAÇÕES

ELEVADA

REDUZIDA

ADEQUADA

EXTENSÃO VOCAL

RELACIONA-SE AO CARÁTER
DO FALANTE. SUA MANEIRA DE
TRANSMITIR AS EMOÇÕES.

RESTRITA

RICA

EXCESSIVAMENTE VARIADA.

Quais os sinais e sintomas mais comuns?

- Rouquidão
- Cansaço ao falar
- Ardor ou dor na garganta
- Voz fraca, sem intensidade adequada quando fala
- Sensação de “bolo na garganta”
- Pigarro

Você já percebeu se tem algum desses sintomas?

Você também deixa de dar importância aos sintomas porque acredita que vai passar?

Quais os fatores principais para o DVRT?

- **Organização do Trabalho** : Acúmulo de atividades, jornada de trabalho extensa, ausência de locais para descanso, insatisfação com o trabalho, uso intenso da voz;
- **Fatores Ambientais**: Ruído elevado, péssimas condições de ventilação, umidade, acústica desfavorável, salas de aulas inadequadas;
- **Fatores Individuais** : Idade, ser do sexo feminino, etilismo e tabagismo, alergias respiratórias, hormonais.

- Com a finalidade de proteger a voz do docente de possíveis alterações vocais ou agravo destas, foram desenvolvidas estratégias que promovem a proteção da voz desses profissionais.
- Proteger a voz antes que o problema se inicie é um caminho sugerido aqui para que você, professor(a) possa exercer sua profissão de maneira segura e adequada.

- **1- Hidratação direta/Nebulização;**
- **2- Amplificação vocal;**
- **3- Exercício de fonação em canudo comercial;**

HIDRATAÇÃO DIRETA / NEBULIZAÇÃO

- **O que é?**

A Hidratação Direta consiste em um instrumento importante para proteção vocal, que através da nebulização, tem um efeito significativo na proteção da voz. Suas pregas vocais ficam adequadamente hidratadas promovendo uma lubrificação e vibração mais livre.

- **Qual a importância desta estratégia para a voz do professor?**

Facilidade ao falar e uma redução nas alterações vocais, produzindo um menor esforço durante a fonação, redução do cansaço vocal e dos efeitos do ressecamento na garganta.

Qual a diferença entre somente beber água e fazer a nebulização?

- **Ambas as estratégias irão hidratar as pregas vocais. Ao beber apenas água, pouca quantidade é absorvida e distribuída pelo corpo lentamente e a maior parte é eliminada na urina.**
- **Já a nebulização hidrata as pregas vocais mais rápido agindo diretamente na prega vocal deixando-a pronta e protegida para uso prolongado e intenso da voz, aumentando a eficiência vocal, reduzindo desconfortos durante a fonação.**

Como ficará a voz depois disso?

- As pregas vocais ficarão umidificadas. Isso gera uma boa qualidade vocal, redução do ressecamento na garganta e diminuição dos sintomas vocais.

AMPLIFICAÇÃO VOCAL

O que é?

É outra estratégia de proteção individual que visa proteger a voz contra as disfonias. O professor faz uso de um microfone durante suas aulas para reduzir a sobrecarga vocal.

Qual a importância disso para a voz do professor?

- Com o uso da amplificação, evita-se esforço vocal, e isso promove maior conforto ao falar e melhor qualidade vocal.



Qual a diferença entre usar a voz sem amplificador e com amplificador?

- Sem amplificar a voz: o sujeito tende a falar mais alto ou até gritar ficando rouco facilmente; cansa a voz mais depressa, e isso influencia negativamente em seu desempenho vocal durante a aula.
- Com amplificação da voz: a fala ficará mais clara, leve, sem esforço e mais confortável durante a fonação.

- Observe se o volume do equipamento está ajustado ao ambiente e se os ouvintes/alunos conseguem escutá-lo adequadamente;
- · Tendo feito isso, comece usar o microfone todas as vezes que for dar aulas, palestras, ou seja, sempre que precisar fazer uso prolongado da voz;

Como ficará a voz depois disso?

- **-A voz ficará mais clara, sentirá maior conforto ao falar; estará mais protegida contra as alterações vocais geradas pela sobrecarga vocal.**
- **Tudo isso contribui significativamente na atividade ocupacional, pois favorece um melhor desempenho no processo de ensino-aprendizagem.**

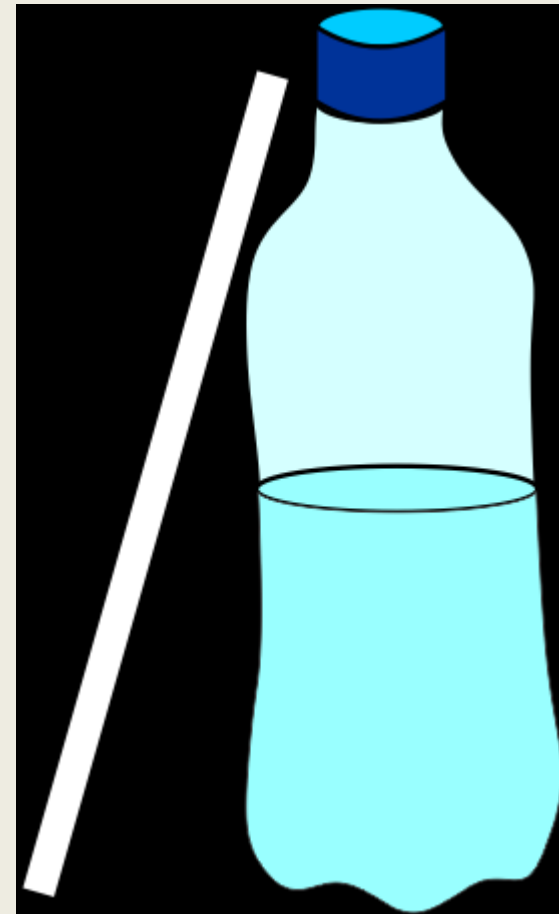
EXERCÍCIO DE FONAÇÃO EM CANUDO COMERCIAL

- **O que é?**
- · Trata-se de uma técnica onde o sujeito assopra em um canudo imerso em água. Isso permite que sua laringe fique ampla e aberta evitando que suas pregas vocais se choquem com muita força durante a fonação, produzindo um efeito de massagem nos músculos da boca e laringe.
- **Qual a importância disso para a voz do professor?**
- · Além de ser de fácil acesso e baixo custo, tais exercícios permitem um bom rendimento e resistência vocal. É sugerido aos professores(as), pois são profissionais com uma alta demanda vocal.

Pode ser qualquer canudo?

· Existem tubos de vidro e tubos flexíveis para execução desse tipo de exercício. No entanto, esta estratégia deverá ser feita com canudo de plástico comercial que tem efeito protetor tanto quanto os outros canudos citados.

DICA: Evite canudos finos como de refresco e refrigerante ou muito grossos similares aos que são usados comumente em *fast foods*.



- **Como fazer?**

- · Utilize um canudo de plástico com tamanho de 21 cm por 1 cm de diâmetro e uma garrafa *pet de 500ml de água mineral*;
- · Retire um pouco da água deixando ficar na metade da garrafa e coloque o canudo de maneira que ele fique 3 a 4 cm (ou a medida de 3 dedos) imerso na água;
- · Leve o canudo à boca selando todo o lábio em volta dele. Todo o ar deverá passar por dentro do canudo;
- **CONTINUA ...**

- Em seguida comece o sopro emitindo um som “v” ou “vu” (prolongado. ex.: “vuuu”) sem tensão e em tom habitual. Neste momento, tenha cuidado para não ficar com a cabeça inclinada. Uma dica é fixar o olhar em um ponto em que a cabeça fique ereta enquanto assopra;
- · Realize três séries de dez repetições, fonando confortavelmente, sem tensão e em tom habitual. Descanse um minuto entre cada série;
- **Qual o melhor momento para realizar o exercício?**
- · Realize o exercício antes de iniciar o turno de trabalho;
- **-Disponibilize um tempo de 10 minutos antes de começar a dar aula para realizar exercício; EXERCÍCIO DE FONACÃO EM CANUDO COMERCIAL**

- **Como ficará a voz depois disso? · A voz apresentará uma resistência melhor durante a fonação, diminuição da rouquidão e conforto vocal.**

- Os cuidados com a voz são de extrema importância na vida docente. As sugestões de cuidados aqui tem sua eficiência testada e comprovada através de pesquisas. Contudo é importante que você procure um profissional especializado (fonoaudiólogo e otorrinolaringologista) ao menor sinal de mudanças na sua voz.

O QUE FAZ MAL?

Influências Na Voz

Álcool



- O **álcool**, irrita o aparelho fonador.
- Há uma liberação de controle cortical do cérebro nas primeiras doses , em decorrência da ação imunodepressora.
- Ocorre anestesia na faringe e reduz a sensibilidade e uma série de abusos podem ser cometidos.



Influências Na Voz

FUMO

O **fumo** e a fumaça quente agredem todo o sistema respiratório, principalmente as pregas vocais.



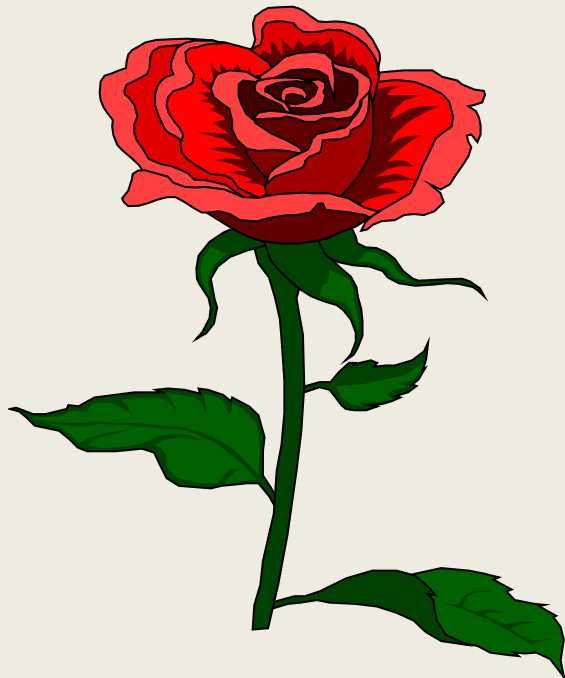
Influências Na Voz

- A maioria dos medicamentos causam alterações no trato vocal.
- É importante evitar a auto medicação.
- Cuidado com o uso de medicamentos que ressecam o corpo.



AAS - Hemorragia.

Influências Na Voz



Alergias



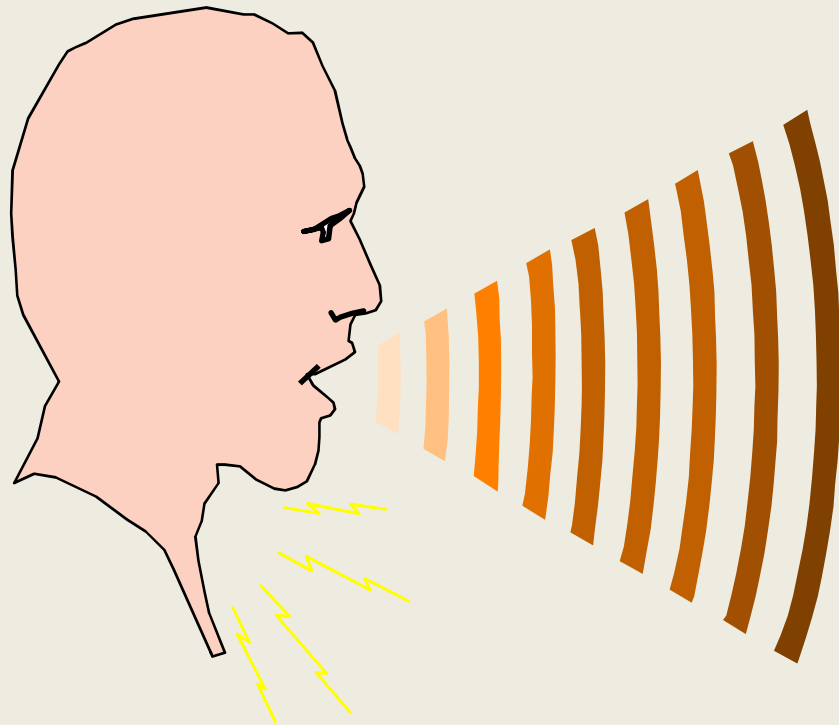
Alérgenos

(flores, perfumes, poeira, inseticidas,
dedetizadores, cosméticos,
certos alimentos, mofo, etc.)

Os indivíduos com problemas de
e reações alérgicas em vias
respiratórias tem uma tendência ao
, 0
que dificulta a vibração livre das pregas
vocais e a ressonância vocal.
pode estar presente também.

Influências Na Voz

Hábitos Vocais Inadequados



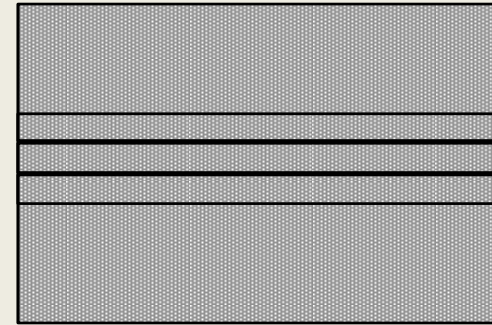
Pigarrear
Tossir
Competição sonora

Hábitos Vocais Inadequados

COMPETIÇÃO SONORA:

- **Falar em alta intensidade, gera esforço na emissão.**
- **Neste momento é necessário articular os sons precisamente.**
- **Falar mais perto das pessoas.**
- **É considerado um dos maiores abusos.**

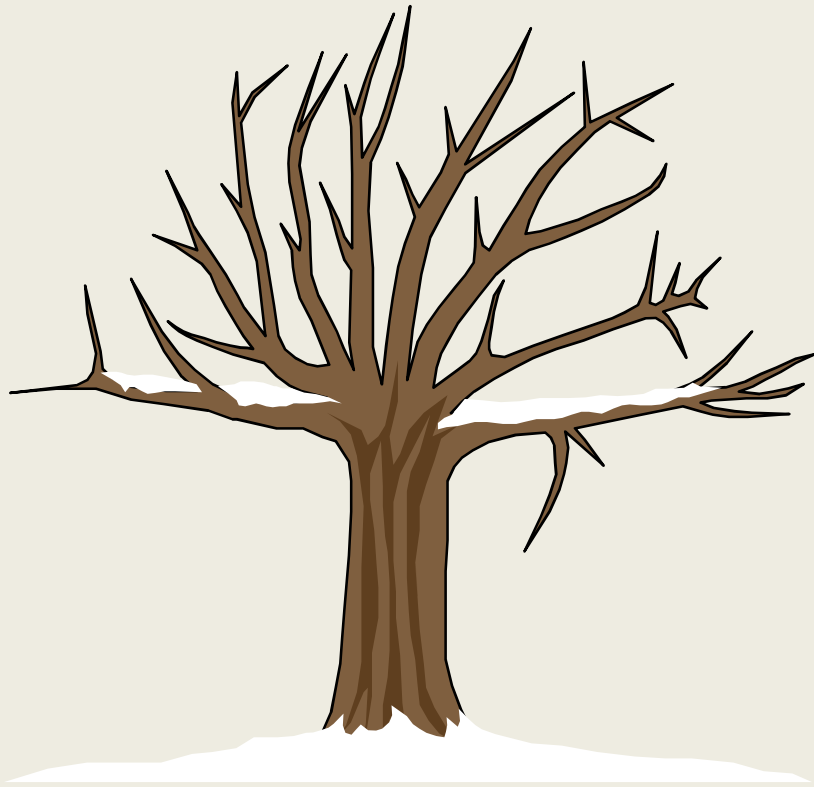
Influências Na Voz



AR
CONDICIONADO

O limite de resistência a este aparelho é individual.

Influências Na Voz



Mudanças bruscas de temperatura, causam mudanças vasculares, podem causar edemas nas mucosas, muco...

Temperatura

Influências Na Voz

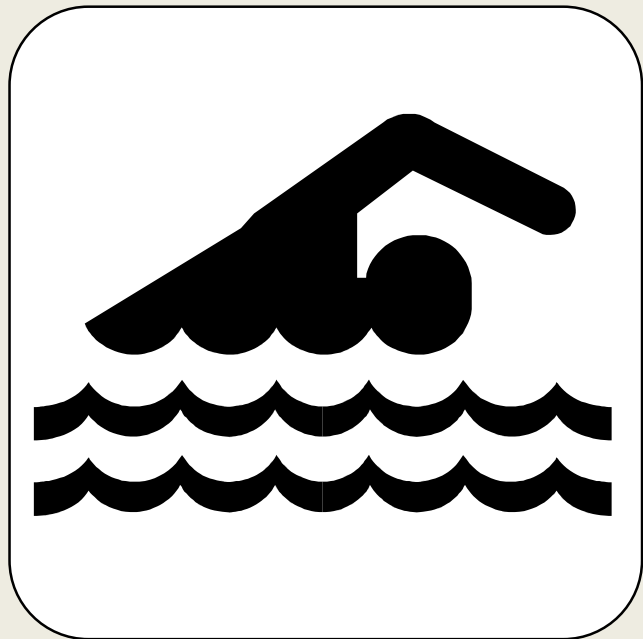
Alimentação

A alimentação inadequada com alimentos pesados, lentificam a digestão e dificultam a movimentação livre do músculo diafragma, essencial para respiração. Quando usar a voz profissionalmente, é preferível a ingestão de alimentos leves, bem mastigados.

O QUE FAZ BEM?

Influências Na Voz

Esportes



Prática de exercícios

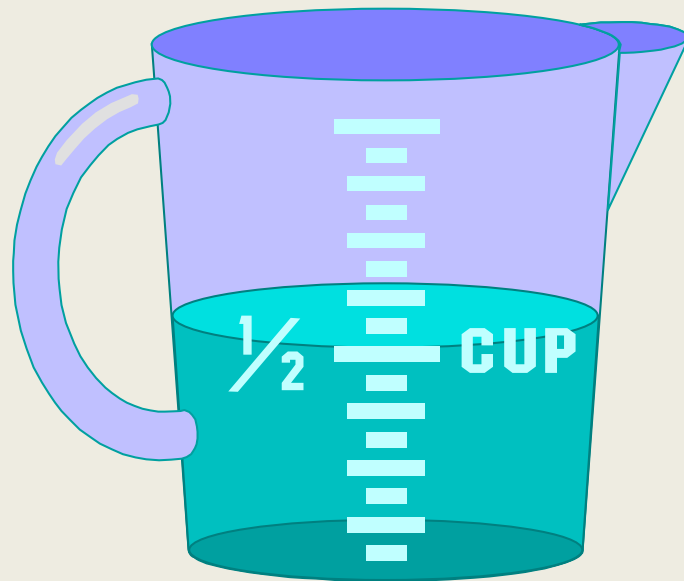
Influências Na Voz

**O SONO É FUNDAMENTAL PARA
UMA PRODUÇÃO VOCAL
ADEQUADA.**

**O CANSAÇO TRANSPARECE NA
VOZ.**

Influências Na Voz

Hidratação



A hidratação adequada, permite uma melhor flexibilidade e vibração das PPVV.

ÁGUA

- AMBULATÓRIO DE VOZ NO HU
- Quinta feira das 13:00 as 15:00 hs