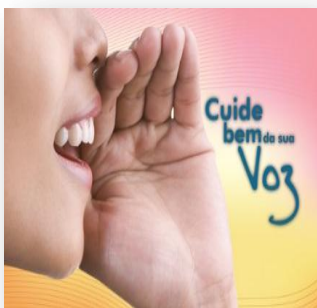




OS DONOS DA VOZ

A Importância da voz para os professores

Pesquisas indicam que os professores são os profissionais da voz que mais apresentam problemas na comunicação e na voz.



Por mais que surjam novas tecnologias pedagógicas, como vídeos educativos, *slides* e projeções o instrumento de trabalho mais importante de um professor ainda é a sua voz. Embora apresentem mais queixas em relação à voz do que outras profissões, os docentes não têm ainda consciência de que a falta de um tratamento adequado da voz pode até afastá-los definitivamente da sala de aula.

As queixas mais comuns são rouquidão, sensação de irritação da laringe e cansaço para falar.

Os professores, pelo contínuo uso da voz, necessitam preservá-la com técnicas de saúde vocal. A prevenção é essencial. Convém realizar um trabalho preventivo.

Os professores costumam usar mel, romã e gengibre para combater sua rouquidão. Não há estudos científicos sobre a eficácia desses métodos, mas o gengibre, por exemplo, tem um reconhecido efeito anestésico. O problema é que após o uso desses recursos, o professor continua a forçar a voz sem perceber. Quando passa o efeito, porém, provavelmente a sua voz estará muito pior do que antes.

Aconselha-se buscar um otorrinolaringologista sempre que uma rouquidão atingir um período superior a 15 dias. O médico realiza uma análise estrutural do aparelho fonador, faz o diagnóstico e define qual é o tratamento indicado. A fonoterapia é ideal para casos em que a musculatura do aparelho fonador está afetada. Ela inclui exercícios que envolvem as formas como a pessoa respira e utiliza a musculatura da região da laringe e ensinam a impostar e colocar melhor a voz.

Na maioria das escolas, o professor tem que concorrer com o ruído dos alunos, das outras salas de aula da própria escola e do trânsito da rua, o que desgasta a voz.



DEZ MANDAMENTOS PARA UM BOM USO DA VOZ

A voz é o som resultante da vibração das cordas ou pregas vocais, provocada pelo ar expelido pelos pulmões e que atravessa a traquéia, a laringe, a faringe e a boca. A fonação é justamente a produção de sons pela ação de vários pequenos músculos localizados na laringe, sendo a prega vocal um deles. Há princípios de saúde vocal, ou seja, de cuidados com a voz, que todos podem adotar.



- 1** – Evitar gritar em sala de aula;
- 2** – Evitar fumar;
- 3** – Evitar consumir bebidas alcoólicas;
- 4** - Hidratar o corpo. O professor deve levar uma garrafinha de água e beber antes, durante e depois da aula, pois falar resseca a mucosa e quanto mais hidratada as pregas vocais estiverem, melhor será a emissão de voz;
- 5** - Alimentar-se de maneira leve antes do uso profissional da voz. Alimentos adstringentes, como a maçã e o salsão, facilitam a digestão, enquanto leite e chocolate aumentam a produção de muco das pregas vocais e dificultam a vibração;
- 6** - Adotar uma postura física adequada, com as costas eretas, facilitando a emissão da voz;
- 7** - Não usar roupas muito apertadas, que dificultem a respiração;
- 8** - Evitar a tensão muscular na região do pescoço, o que prejudica a articulação de sons;
- 9** - Evitar choques térmicos. Sair de um ambiente quente e tomar muito sorvete ou, num dia muito frio, tomar um chá muito quente pode causar sérios danos às pregas vocais; e;
- 10** - Não permanecer muitas horas em ambiente com ar condicionado, pois as mucosas da laringe ressecam e dificultam a vibração da prega vocal.



Núcleo de
Desenvolvimento
Humano



Nilza Martins Gimenes
Fonoaudióloga Especialista em Voz
CRFa 10.716