



# PREVENÇÃO E CUIDADOS COM A VOZ DE PROFESSORES

Fga. Fabiane Zardo Brettas

centro regional de referência em  
**saúde do trabalhador**  
da região dos vales



---

Os professores estão entre as categorias profissionais mais propensas a apresentar problemas de voz.

Para a prevenção destes problemas, são necessárias medidas e estratégias de proteção coletivas e cuidados por parte dos profissionais.

# CUIDADOS QUANTO AO AMBIENTE:

---

- Adequar a voz ao ambiente em que é projetada, controlando o volume.
- Manter a porta da sala de aula fechada, reduzindo a competição entre o ruído ambiental externo e a voz.



- 
- Evitar salas muito amplas e próximas a ruas movimentadas ou quadras de esportes, ou seja, de locais muito ruidosos que levem o professor a competir com o barulho.
  - Evitar falar na presença de ruídos externos não controláveis, como aceleração de caminhões, sirenes, entre outros.

- 
- Evitar turmas muito numerosas e agitadas para que não ocorra grande desgaste vocal, podendo causar fadiga e afonia.
  - Dispor os alunos de forma mais agrupada para facilitar a projeção da voz.

- 
- Se a disciplina ministrada for bastante explicativa, sugere-se um menor número de turmas no mesmo turno.
  - Aulas ao ar livre exigem uma atenção especial para não haver abuso vocal do professor.



- 
- Evitar gritar; buscar alternativas para chamar a atenção dos alunos ou aproximar-se deles para falar.
  - Usar as mãos em concha (megafone) a fim de projetar a voz em ambientes abertos.
  - Usar microfone (amplificação) quando as salas forem muito grandes e com muitos alunos.

# CUIDADOS QUANTO AOS HÁBITOS DIÁRIOS

- Usar quadro branco ao invés do quadro tradicional com giz.
- Evitar dar os últimos avisos quando toca a campainha para a saída dos alunos, pois eles não estarão atentos ao que é dito e o ruído vai competir com a voz do professor.



- 
- Manter uma garrafa com água e beber alguns goles sempre que possível.
  - Evitar fumar ou ficar próximo a fumantes nos intervalos.
  - Intercalar aulas expositivas com atividades de menor uso vocal.

# CUIDADOS QUANTO AO USO DA VOZ

- Falar em intensidade moderada e num tom confortável.
- Procurar controlar a disciplina dos alunos com mudanças de atitudes ou conduta, e não com gritos. Estabeleça algum sinal como bater palmas, uso de objetos ou apito para silenciar a classe.

- 
- Articular com precisão as palavras, mas sem exagero. Uma boa articulação promove boa compreensão da mensagem e diminui o esforço das pregas vocais.
  - Não falar de lado ou de costas para os alunos.



- 
- Não falar enquanto escreve no quadro. Isso faz com que o professor tenha que aumentar a intensidade de sua voz e aspire pó de giz.
  - Usar o intervalo entre as aulas como repouso vocal.

- 
- Cuidado com os abusos vocais nos ensaios de comemorações.
  - Quando possível, usar microfone já nos ensaios e não somente nos dias de festa.

# OUTRAS MEDIDAS

---

- Criação de um programa de Saúde Vocal para Professores.
- Estudo das salas de aula para determinação de adaptações necessárias.
- Substituição de quadros de giz por quadros brancos.
- Redução/adequação do número de alunos por sala de aula.



# Quando buscar ajuda?

---

- Você está com a voz rouca há mais de 15 dias?
- Sua voz está diferente, por exemplo rouca, fraca, tensa ou cansada?
- A voz melhora quando você fica alguns dias sem falar muito, e piora quando você a utiliza de forma intensa?

**No caso de problemas vocais, procure um fonoaudiólogo e/ou um médico otorrinolaringologista.**

# 16 de Abril – Dia Mundial da Voz

---



centro regional de referência em  
**saúde do trabalhador**  
da região dos vales

Travessa Walter Kern, 105. Santa Cruz do Sul/RS  
Fone/Fax: (51) 3717.4635 -  
[cerest.vales@santacruz.rs.gov.br](mailto:cerest.vales@santacruz.rs.gov.br)