

**FRANCISCO PLETSCH**

**A DICÇÃO E A IMPOSTAÇÃO VOCAL NA DOCÊNCIA**

Dissertação apresentada como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Educação pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná, sob a orientação da Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Zélia Milléo Pavão.

**Curitiba**

**1997**



Pontifícia Universidade Católica do Paraná  
Centro de Teologia e Ciências Humanas  
Departamento de Educação  
Mestrado em Educação

## ATA DO EXAME DA DISSERTAÇÃO

Exame de Dissertação n.º 83

No dia 04 de novembro de 1997, às 11h, reuniu-se a Banca Examinadora, composta pelos seguintes professores:

MEMBROS DA BANCA	ASSINATURA
Profª Dr.ª Zelia Milléo Pavão	
Prof. Dr. Marcos Mocellin	
Prof. Dr. Jayme Ferreira Bueno	

designada para a Exame de Defesa da Dissertação do mestrando **Francisco Pletsch**, ano de ingresso 1994, do Programa de Pós-Graduação em Educação, Nível de Mestrado, intitulada **"A DICÇÃO E A IMPOSTAÇÃO VOCAL NA DOCÊNCIA"**.

Profª Dr.ª Zelia Milléo Pavão	Conceito <u>  A  </u>
Prof. Dr. Marcos Mocellin	Conceito <u>  A  </u>
Prof. Dr. Jayme Ferreira Bueno	Conceito <u>  A  </u>
	<b>Conceito Final</b> <u>  A  </u>

Observações: Recomenda-se a publicação do trabalho.  
ll.v.  
\_\_\_\_\_

**Prof. Dr. Peri Mesquida**  
**Coord. do Curso de Mestrado em Educação**



FRANCISCO PLETSCH

A DICÇÃO E A IMPOSTAÇÃO VOCAL NA DOCÊNCIA

Curitiba

1997

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO PARANÁ**

**A DICÇÃO E A IMPOSTAÇÃO VOCAL NA DOCÊNCIA**

**BANCA EXAMINADORA**

**Prof<sup>a</sup>. Dra. ZÉLIA MILLÉO PAVÃO**

**Prof. Dr. JAYME FERREIRA BUENO**

**Prof. Dr. MARCOS MOCELLIN**

**CURITIBA**

**1997**

A Deus,  
pela dádiva de vida, saúde e sabedoria.

Aos meus pais,  
minha profunda admiração, carinho e eterno amor pela dignidade e ensinamentos da vida.

Aos meus irmãos,  
que sempre me apoiaram na vida pessoal e profissional. Verdadeira fonte de companheirismo e amizade em todos os momentos da minha vida.

As minhas queridas filhas Caroline e Renata,  
mesmo na minha ausência, em silêncio sempre estiveram comigo. Meu orgulho e amor incondicional.

À mãe das minhas filhas,  
pelo incentivo recebido. Meu respeito e gratidão.

## AGRADECIMENTOS

À Profª. Dra. Zélia Milléo Pavão Orientadora desta dissertação,  
pela atenção e dedicação sempre presentes durante todo o mestrado. Foi  
também responsável pelo trabalho estatístico desta pesquisa. Meu reconhecimento  
pela valiosa orientação e colaboração.

Ao prof. Dr. Marcos Mocellin e equipe,  
pelo apoio e confiança durante todos esses anos.

À amiga e profª. Dra. Sílvia M. Rebelo Pinho,  
que desde o princípio de minha formação dedicou paciência para transmitir  
seus sábios conhecimentos. Pela humildade e admirável exemplo de grandeza  
humana meu carinho e profunda admiração.

À profª. Dra. Edmée Brandi de Souza Mello,  
pela inestimável contribuição científica ao estudo da voz e carinho que dedica  
aos seus alunos. Verdadeiro exemplo de vida e pessoa a ser seguido.

À Profª. Dra. Mara S. Behlau,  
pelos significantes ensinamentos na minha formação educacional. Exemplo  
de responsabilidade e idealismo.



Ao Prof. Dr. Paulo A L. Pontes,  
meu profundo respeito e admiração, pelos ensinamentos de um verdadeiro mestre.

Pela imensa colaboração e incessante apoio da amiga, professora e alfabetizadora Elienai Andrade de Paula, que carinhosamente revisou inúmeras vezes este trabalho.

À secretária e amiga Gessyane Franzen Zanin Fernandes,  
pela participação e dedicação que dispensou durante a composição datilográfica desta dissertação.

À minha amiga fonoaudióloga Marta E. Jarrus,  
pelo incessante incentivo, companheirismo e dignidade de ser humano.

Aos profissionais e estagiários da minha clínica, pelo apoio direto ou indiretamente recebido.

À amiga fonoaudióloga Maria Regina Macedo Alves, que ao longo dos anos sempre me apoiou.

À amiga e fonoaudióloga Célia Jorge, mestranda da mesma turma, pelo incentivo e apoio.

Aos colegas e Drs. Paulo A. M. Camargo e Daniel Z. Ríspoli, por toda solidariedade recebida.

Agradeço a todos os pacientes que buscaram auxílio e pela experiência clínica que possibilitaram a minha formação.

Ao grupo de professores que fizeram parte desta pesquisa, sem o qual não seria concretizada.

À Sociedade Paranaense de Fonoaudiologia que desempenha o apoio científico à nossa classe de fonoaudiólogos.

## RESUMO

O objetivo desta dissertação foi verificar se os professores dos três graus de ensino, com formação universitária, tinham conhecimento sobre os cuidados da voz e dicção, se já haviam se submetido a algum tipo de tratamento e se conheciam material bibliográfico referente ao assunto.

Para a execução do trabalho, fez-se uma revisão bibliográfica e uma pesquisa de campo. Na revisão bibliográfica procurou-se referenciar os autores que tratam do tema.

A pesquisa de campo teve por objetivo específico coletar dados sobre o conhecimento e as preocupações dos professores em relação a sua voz. Para tal fim, elaborou-se um questionário com perguntas fechadas e abertas, que foi aplicado em escolas de Curitiba, previamente selecionadas .

Os dados coletados foram analisados cientificamente com o auxílio do "Software " EPI-INFO e interpretados à luz do referencial teórico.

Os resultados obtidos no trabalho permitiram que se elaborasse uma proposta de prevenção sobre a saúde vocal do professor.

## ABSTRACT

El objetivo de ésta disertación fue verificar si los profesores de los tres grados de enseñanza, con graduación Universitaria, tenían conocimiento sobre los cuidados de la voz y dicción, si já se habían sometido a algún tipo de tratamiento y si conocían material bibliográfico referente al asunto.

Para la ejecución del trabajo, se hizo una revisión bibliográfica y una pesquisa de campo. En dicha pesquisa bibliográfica se buscó referenciar los autores que tratan del tema.

La referida averiguación tubo por objetivo específico coleccionar datos sobre el conocimiento y las preocupaciones de los profesores, en relación a su voz . Para tal finalidad se elaboró un cuestionario con preguntas cerradas y abiertas que fue aplicado en escuelas de Curitiba, previamente seleccionadas.

Los datos coleccionados fueron analizados científicamente con el auxilio del "SOFT-WARE"- EPI – INFO e interpretados a la luz del referencial teórico.

Los resultados obtenidos del trabajo permitieron que se elaborase una propuesta de prevención sobre la salud vocal del profesor.



## SUMÁRIO

RESUMO .....	vii
ÍNDICE DE TABELAS .....	x
1. INTRODUÇÃO.....	01
1.1 - Problema de Pesquisa.....	02
1.2 - Justificativa.....	03
2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	05
3. USO PROFISSIONAL DA VOZ.....	14
3.1 - Conceito de voz.....	14
3.2 - Como a voz é produzida.....	14
3.3 - Altura vocal.....	15
3.4 - Intensidade vocal.....	17
3.5 - Ritmo e velocidade.....	19
4. PESQUISA DE CAMPO.....	21
4.1 - Metodologia da pesquisa.....	21
4.2 - Avaliação dos resultados.....	23
4.3 - Análise dos dados estatísticos.....	44
5. INTERFERÊNCIAS NA PERFORMANCE VOCAL DO PROFESSOR: UMA PROPOSTA .....	46

5.1 - Saúde vocal.....	46
5.1.1- Abusos vocais.....	46
5.1.2- Condições climáticas e voz .....	53
5.1.3- Vícios e voz.....	57
5.1.4- Corpo e Voz .....	59
5.1.5- Generalidades e voz.....	65
5.1.6- Aspectos femininos e voz .....	69
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	73
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	75
ANEXO.....	78

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 01 - Relação de professores e suas respectivas idades .....	23
Tabela 02 - Relação de professores quanto ao sexo e idade .....	25
Tabela 03 - Distribuição numérica e percentual de professores que lecionam ou lecionaram no 1º, 2º e 3º Graus .....	26
Tabela 04 - Número de professores com suas respectivas cargas horárias semanais .....	27
Tabela 05 - Número de professores X anos de docência .....	28
Tabela 06 - Preocupação do professor em fazer curso de dicção e impostação vocal para o exercício da docência .....	29
Tabela 06.1 - Nível de preocupação dos professores e seu respectivo percentual .....	30
Tabela 06.2 - Utiliza alguma técnica para melhorar a dicção e a voz .....	31
Tabela 07 - Conhecimento do professor sobre material bibliográfico de dicção e impostação vocal .....	34
Tabela 08 - Existência de uma disciplina de dicção e impostação vocal no curso de formação universitária .....	36
Tabela 09 - Quantidade de professores que têm ou tiveram problemas vocais .....	37

Tabela 09.1 - Distribuição de professores com problemas vocais no 1º, 2º e 3º graus .....	38
Tabela 10 - Professores que se submetem ao tratamento, seja ele medicamentoso, fonoaudiológico ou outros tipos .....	40
Tabela 11 - Relação de professores que fizeram tratamento medicamentoso, fonoaudiológico, outros, ou associação entre eles .....	41
Tabela 12 – Professores de que sexo apresentam mais problemas vocais? .....	43



## 1. INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como princípio básico a inter-relação da **Fonoaudiologia** com a **Educação**, sendo que as diretrizes estão fundamentadas no ensino de 3º grau. Tem como enfoque principal a realidade vocal que os professores vivenciam diariamente, a qual se reflete no seu aspecto profissional, e, sobretudo, no seu desempenho em sala de aula.

Pretende contribuir no desenvolvimento e na construção do conhecimento científico do professor, pois é durante a produção vocal que o docente deverá dominar seu mecanismo fonatório. Para uma fala ser inteligível, é necessário que o professor tenha os órgãos fonatórios em condições favoráveis, isto é, dentes, cavidade nasal sem obstrução, uma boa abertura da boca, flexibilidade da língua, mobilidade dos lábios, entre outros. A integridade desses órgãos contribui para uma melhor dicção e uma correta impostação vocal, que propiciam um melhor interesse, dedicação e atenção por parte dos alunos, inclusive uma melhor compreensão dos conteúdos apresentados.

A voz é o elemento essencial da comunicação humana, pela qual o professor transmite seus conhecimentos. Os alunos apropriam-se destes conhecimentos, parcial ou integralmente, dependendo, muitas vezes, das qualidades psico-acústicas da voz do professor. Esta, quando é agradável, transmite os valores reais à mensagem proposta. Todos os professores deveriam saber utilizar adequadamente a sua voz. É por ela e pela articulação das palavras que expressamos nossos conhecimentos, emoção, cultura e personalidade. No processo ensino-aprendizagem, a voz e a fala merecem destaques especiais, por serem pontos

de referência cultural, que refletem na construção do saber, no pensamento e no desenvolvimento das ciências.

A voz é o cerne e o veio da transmissão, reflexão, elaboração e desenvolvimento da cultura acadêmica. No contexto pedagógico, a voz do professor deveria ser clara, harmoniosa, com tons definidos, sonoridade adequada, melódica, rítmica, com boa projeção e coordenação da respiração com a fala. Jamais pode apresentar-se rouca, estridente, abafada ou presa. Dada a complexidade dos elementos interferentes na produção vocal, não há como o aluno ficar impassível diante da voz do professor.

Quando uma voz está bem colocada e impostada, o aluno tem maior prazer de ouvi-la. Porém, se se apresenta alterada e com problemas, seja de rouquidão, desequilíbrio de ressonância ou qualquer outra alteração marcante, o aluno, muitas vezes, desvia sua atenção da aula e fica mais atento ao modo como a voz do professor está sendo emitida. Quando estas alterações vocais são tão evidentes, acabam interferindo diretamente no processo ensino-aprendizagem, simplesmente pela desconcentração do aluno, pois a voz do professor chama mais atenção do que o conteúdo proposto. Os alunos, por sua vez, querem e anseiam pela melhor mensagem que o professor lhe possa transmitir.

### **1.1 - Problema de pesquisa**

A dissertação tem como enfoque principal a pesquisa da realidade vocal dos professores e sua implicação no desempenho profissional, sobretudo, na sala de aula.



Procura conhecer se os professores, com formação universitária, têm noções sobre a saúde vocal e se conhecem alguma bibliografia sobre orientação e técnicas vocais.

Este trabalho limita-se, na primeira parte, ao estudo da dicção e impostação vocal. Baseia-se nas referências e publicações de autores, nacional e internacionalmente conhecidos e respeitados no estudo e pesquisa da voz humana.

Na segunda parte, elaborou-se uma pesquisa, realizada na cidade de Curitiba, Estado do Paraná - Brasil, com o objetivo de levantar dados sobre as preocupações dos professores com suas vozes, a utilização de técnicas vocais, conhecimento de material bibliográfico sobre a temática, entre outras. Foram selecionados aleatoriamente, professores do 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> grau, todos com formação universitária concluída e atuantes em sala de aula.

## **1.2 - Justificativa**

A experiência como fonoaudiólogo clínico desde 1983 e como professor universitário a partir de 1986 mostrou a necessidade de pesquisar a voz do professor e também orientá-lo sobre como proceder profissionalmente com ela. Cada vez mais aumenta o número de professores que nos procuram para tratamento de dicção, impostação e reeducação vocal. A maioria deles desconhece o funcionamento do aparelho fonatório, as noções sobre saúde vocal, como prevenir problemas da voz e quais as técnicas vocais que poderiam contribuir para uma melhor performance vocal.

Em virtude de problemas vocais já existentes, buscam, por iniciativa própria ou por solicitação médica, recursos que venham eliminar suas alterações vocais causadas pela própria negligência ou abusos cometidos em sala de aula.

Pesquisas e revisão da literatura afirmam que a população mais vulnerável às alterações da voz é a classe dos professores, “...e a *prática clínica* endossa este fato”. (SCALCO & COL, 1995).

Como o professor enfrenta diariamente grande demanda da voz em sua atividade profissional, é o sujeito que está mais exposto e suscetível a contrair problemas vocais. Baseado nas citações acima, encontramos subsídios que fundamentam a justificativa da pesquisa.



## 2 – Revisão Bibliográfica

A comunicação é um processo interativo e não uma simples relação de pessoa mais mensagem. O objetivo de quem fala é ser ouvido, interpretado corretamente e que suas idéias formuladas passem o conteúdo da mensagem. Se a idéia do falante for decodificada pelo ouvinte, dá-se a comunicação (SOARES & PICCOLOTTO, 1980).

A revisão bibliográfica deste capítulo consta de inúmeros autores pesquisados. Estes, enfatizam seus próprios conceitos de dicção e impostação vocal, que descreveremos a seguir.

Para AMORIM (1978), a impostação de voz depende de uma boa tonalidade vocal e a utilização adequada da ressonância do peito e face. Os ressonadores faciais são os mais importantes na amplificação do som. Uma voz bem impostada distribui a energia sonora a todos os órgãos fonoarticulatórios, não sobrecarregando o organismo do falante e resultando numa plenitude vocal.

Uma das possibilidades mais objetivas de impostação vocal é descrita por SOARES & PICCOLOTTO (1980), na qual existem bases que devem ser trabalhadas, tais como:

1- Comunicação Corporal: Subdivide-se em: comunicação verbal e comunicação não-verbal. A primeira relaciona-se à expressão oral ou gráfica, e a segunda, quando não se relacionar com nenhuma destas duas situações ex.: visual, vestuário, auditiva e corporal ).

Exemplificaremos estes tipos:

- Visual: placas de trânsito, logotipos, símbolos, códigos, etc.

- Vestuário: roupas ou uniformes que identificam determinados sujeitos.
- Auditiva: ruídos ou sons possíveis de interpretar.
- Corporal: gestos utilizados que expressem uma mensagem.

Segundo as autoras, o importante destes tipos de comunicação é saber utilizá-los adequadamente.

2- Propriocepção: Está vinculada ao conhecimento de cada indivíduo, do seu próprio corpo frente a diversas situações diárias de preocupações, engarrafamentos de trânsito, transtornos profissionais, estresse e outros.

Neste parágrafo, a atenção está voltada ao tônus muscular do corpo, com o grau de tensão ou relaxamento corporal nas situações citadas. O objetivo da propriocepção corporal é desenvolver condições para o corpo perceber suas reações diante de inúmeras situações diárias da vida.

3- Relaxamento: As autoras mencionam que é de extrema importância estar com o corpo e a mente descontraídos para qualquer atividade física e mental. Nestas condições, o indivíduo terá um menor gasto de energia nas atividades propostas. A tensão em determinados órgãos, como o músculo do diafragma, pregas vocais, pescoço e a língua, dificulta a produção vocal, gerando vozes sem projeção. Para uma boa impostação vocal é necessário estar bem relaxado.



4- Respiração: É pela respiração que existe a produção vocal. Citam que existem três tipos respiratórios: O tipo superior, misto e inferior, sendo o último o mais indicado para a voz, e o primeiro o mais prejudicial.

5- Voz: Atributo altamente pessoal e subjetivo. É composta de três elementos básicos: altura, intensidade e qualidade vocal (timbre). A qualidade vocal sofre interferência direta das condições físicas, psico-emocionais e culturais do indivíduo. Dependendo destas condições, a voz poderá ser agradável ou desagradável ao ouvinte.

6- Articulação: Os órgãos responsáveis pela articulação são os dentes, lábios, língua, etc. Estes produzem a fala, que, por sua vez, necessita da voz para ser emitida. Para um indivíduo falar bem, é necessário que ele articule adequadamente todos os fonemas de sua língua. A má articulação gera uma péssima dicção, interferindo na inteligibilidade da fala.

Para finalizar seus pressupostos, as autoras relatam que o professor após atingir satisfatoriamente os objetivos de cada uma destas etapas, terá melhores condições de dicção e impostação vocal.

*“Impostar a voz é o ato de emití-la corretamente. É a emissão natural, sem esforço. É necessário que cada som seja emitido em condições fonatórias normais, atingindo seu ponto exato de ampliação nas cavidades de ressonância”* (CANONGIA, 1981:25).

Segundo CANONGIA (1981), para uma boa impostação vocal é necessário que a voz seja emitida livremente, sem obstáculos à sua passagem. É importante que o professor tenha um bom domínio respiratório, pois a pressão expiratória deve ser bem dosada contra as pregas vocais. No exato momento em que estas começam a vibrar, o contato entre elas deve ser suave, bem coordenado. Participa também deste processo fonatório o véu palatino, a mandíbula, a língua, os dentes os músculos do pescoço, entre outros. Todos estes órgãos vocais se articulam entre si, e este entrosamento “... é imprescindível para a emissão correta de todos os sons da voz humana” (1981:26). Esta é a forma natural de fonação, responsável pela clareza do timbre, maior sonoridade e projeção vocal.

*“ Para que o professor aprenda a impostar a sua voz, deverá, inicialmente, conhecer a anátomo-fisiologia do aparelho fonador e ter o domínio respiratório. Depois, então, é que poderá começar a fazer seus exercícios de impostação vocal”* (CANONGIA; 19881: 26).

CANONGIA relata que o professor deverá começar os exercícios com os órgãos vocais movimentados em suas diferentes posições na emissão de cada fonema. Estes exercícios articulatórios vão possibilitar uma melhor dicção durante a fala.

Os exercícios de dicção e impostação vocal devem ser realizados sem esforços, sem violência e jamais com gritos. Este trabalho deve ser de forma gradativa e progressiva, de forma a conduzir a um resultado harmonioso de estética da voz.

Cada professor tem em sua voz o seu caráter inconfundível, o seu timbre específico. Na impostação, o mais importante é trabalhá-la, dentro de suas



possibilidades e limites, buscando o grau mais elevado de arte e beleza de cada voz.

Outro conceito de impostação vocal, dirigido mais à classe de atores, mas que pode ser de muita importância para os docentes, tem, em sua essência, significado poético, sem desmerecer o embasamento científico.

As autoras BEUTTENMÜLLER & LAPORT (1989) comparam a voz a um chafariz, relatando que ela se origina no diafragma e desloca-se até a boca, como se fosse um alto-falante que projeta “... *duchas de sons até a platéia, naquele abraço sonoro*”..

Fazem uma relação direta da voz com os sentimentos, mencionando que nela está expressa o contexto emocional de quem fala. Exemplificam, também, que a descontração dos órgãos fonoarticulatórios e da mandíbula propicia uma melhor projeção da voz na platéia, atingindo a todos os ouvintes.

BEUTTENMÜLLER (1995) faz uma inter-relação direta da voz com o corpo, órgãos dos sentidos, aspectos emocionais e diversos tipos de vocalizações (bocejar, soluçar, gritar, gemer, rir, espirar, etc.). Para cada uma destas situações, existe uma maneira correta de expressão vocal. Para cada gesto corporal, para cada olhar, para cada som emitido, existem exercícios específicos que beneficiam a voz. Cita, também, “... *que o relaxamento corporal, respiração e ressonância são os três fatores primordiais para se ter uma voz clara*” (BEUTTENMÜLLER, 1989:100).

Se o corpo estiver bem relaxado, a voz terá uma boa qualidade sonora. Todos os exercícios de relaxamento de seu método espaço-direcional são feitos de olhos abertos, para possibilitar uma melhor noção espacial. Para a respiração, propõe que se use a costo-diafragmática-abdominal, por proporcionar maior quantidade de ar.



Quanto à ressonância, o professor deve sentir a vibração em algumas partes do corpo, principalmente na coluna cervical e região escapular (ombros).

A impostação é a maneira perfeita e correta de produzir a voz, nos diversos registros vocais, sem esforços e com a máxima naturalidade (JACKSON-MENALDI, 1992).

Quando se fala em impostação, devemos ter harmonia funcional do corpo e dos órgãos responsáveis pela fonação, que são: relaxamento, respiração, coordenação e ressonância. Para o professor “... obter uma correta emissão vocal, deve fundamentar-se na função respiratória” (JACKSON-MENALDI, 1992:223)

O início da fonação (ataque vocal) deve ser suave, sem golpes de glote (aproximação brusca das pregas vocais), sem ruído e aspereza vocal. Para se conseguir este controle, a coordenação respiratória é fundamental. Caso contrário, haverá um escape de ar entre as pregas vocais produzindo uma voz soprosa. Outra possibilidade da incoordenação respiratória é quando o professor fala com pouco ar. Nesta situação, a sonoridade da voz cai para a laringe e o aluno, ao escutá-la, percebe-a dura, apertada e áspera.

Na impostação vocal, “... um dos fatores pouco considerados é a posição dos órgãos articulatórios” (JACKSON-MENALDI, 1992:223). Estes são muito importantes na performance vocal. O professor precisa abrir bem a boca quando está falando, para ter uma boa projeção da voz. A articulação das palavras deve ser clara, com movimentos bem definidos dos articuladores. A mandíbula deve estar bem relaxada, livre e sem contração em seus movimentos de abertura e fechamento. Quanto à língua, esta deve ser firme, com boa mobilidade, porém sem rigidez.

Para BEHLAU (1987), impostar a voz é emití-la corretamente com tons definidos e estáveis nos diversos registros vocais, de tal forma que o professor sinta o domínio da sua voz e o aluno a aprecie ao ouvir, por esta soar agradável, firme, segura e adequada.

A visão da autora frente ao trabalho de impositação vocal é educacional e não terapêutica, pelo fato de os pacientes a procurarem em sua clínica não apresentando nenhuma patologia. O objetivo deles é o de organizar a sua produção sonora e ampliar as suas possibilidades de expressão.

Após o professor realizar um treinamento vocal, será constatada uma melhor produção da voz e uma melhor organização da fala, e isto também é comprovado por exames sofisticados de radiografias especiais e eletromiografias, pela redução acentuada dos registros anárquicos.

A autora tem uma concepção de impositação vocal fundamentada não apenas em fatores físicos e mecânicos, mas vai além do esperado, quando situa o professor no tempo, no espaço e no mundo, afirmando que o seu mecanismo fonatório poderá variar do "padrão ideal" de fonação devido a outros fatores contribuintes que serão determinantes neste processo, como características individuais, idade, estrutura corporal e de personalidade e classe-sócio-econômica-cultural.

COOPER (1991) menciona seis parâmetros para se obter uma "voz vencedora". São eles: tom, ressonância, volume, qualidade, ritmo e apoio respiratório.

Ele não usa a palavra impositação vocal, mas utiliza *voz vencedora*, relatando também que o professor deverá treinar alguns minutos diariamente, para manter uma voz natural. Ele enfatiza que os exercícios são básicos, simples e diretos e



podem ser realizados por professores de qualquer idade e sem restrições sociais. Relata que a maioria dos professores devem ter uma voz forte, saudável, plena, eficaz, expansiva e que seja facilmente entendida, causando uma impressão positiva ao aluno.

A voz deve ter *boa disposição* e ser bem colocada. "*Uma boa voz causa uma boa impressão*" (COOPER, 1991:04), estabelecendo auto-confiança naquele que fala e em quem o escuta.

Quando o professor possui estas qualidades vocais, as portas se abrem e aparecem oportunidades. Para ele, todos os professores desejam ser vencedores, e a voz é um dos veículos mais importantes nesse processo. Porém, ela jamais deverá ser artificial, com sons forçados e, sim, deverá ser emitida com a maior naturalidade possível.

BOONE, escritor mundialmente conhecido e respeitado, relata que *cada um de nós possui uma voz natural* (1996:37).

A maioria dos professores não conhece sua verdadeira voz e a utiliza de maneira inadequada, sem saber que existem possibilidades de mudanças vocais. Esta grande maioria dos professores, infelizmente, passa a vida toda falando com uma voz que não a representa bem. E, segundo o autor acima, poderia facilmente descobrir sua voz natural.

O pesquisador também faz referência à impostação vocal, relatando que muitos professores possuem um conceito incorreto da mesma, imaginando que impostar a voz seja falar artificialmente, imitando certas vozes de políticos, atores e telejornalistas. Este pensamento deve ser mudado, porque impostar a voz significa usá-la naturalmente, sem esforço vocal à emissão, com articulação bem definida, com tonalidade e intensidade adequada, equilíbrio de ressonância, harmonia

respiratória e projeção vocal de acordo com o ambiente e com o contexto emocional da mensagem.

É importante que o professor tenha consciência e noções destes procedimentos, possibilitando, assim, maior rendimento vocal e menor fadiga quando estiver falando.



### **3. USO PROFISSIONAL DA VOZ**

#### **3.1 - Conceito de voz**

A voz é o som produzido pelo ser humano. Ela está presente desde o nascimento, podendo ser emitida por inúmeros gestos vocais: grunhidos, choro, riso, balbucio, gemidos, sons da fala, grito e canto (BEUTTENMÜLLER, 1995).

Ela identifica o homem quanto ao sexo, idade, raça, biotipo, origem, aspecto psico-emocional, características de personalidade e nível sócio-cultural. Podemos também identificar alguns destes parâmetros quando falamos ao telefone, ou quando ouvimos rádio e televisão (FERREIRA, 1994).

#### **3.2 - Como a voz é produzida**

O fluxo de ar que sai dos pulmões, ao passar pela laringe (garganta), encontra dois músculos pequenos, finos e delicados que são as pregas vocais (popularmente conhecidas por cordas vocais). As pregas vocais estão paralelas ao solo em posição horizontal não em posição vertical, como geralmente se pensa. Na inspiração (entrada de ar) dos pulmões, elas se afastam, e na expiração (saída de ar) se aproximam.

Como a pressão do ar que vem dos pulmões é grande, ela faz vibrar as pregas vocais. Esta vibração começa a gerar um som que é muito baixo na região da laringe, mas graças às estruturas de ressonância (faringe, cavidade bucal, cavidade nasal e seios da face), que funcionam como um alto-falante, amplificam e modificam este som. Como resultado deste mecanismo respiratório e muscular, a voz humana é produzida. Se estas estruturas de ressonância estiverem bem ajustadas, a voz poderá ser projetada para o meio ambiente ultrapassando os 100 decibéis.

### **3.3 - Altura vocal**

Em virtude do referencial bibliográfico estudado até o momento, percebeu-se a necessidade de completar o trabalho com outros fatores muito importantes de serem observados na vida profissional do professor. Descreveremos, a seguir, alguns tópicos que estão relacionados com a atuação vocal do docente.

A altura vocal (tom da voz) é uma medida física que registra o número de vibrações das pregas vocais por segundo. Este número de vibrações determina se a voz é grave (voz grossa), mediana ou aguda (voz fina). Para o sexo masculino, a frequência da voz varia de 80 a 150 Hertz, e para o sexo feminino de 150 a 250 Hertz.

A tonalidade da voz é identidade única do indivíduo. Por ela conseguiremos distinguir quem está falando, se a voz é feminina ou masculina, adulta ou infantil, e teremos uma idéia aproximada de sua idade. Dificilmente nos confundiremos, pois os tons nos permitem um discernimento imediato.



Cada professor tem o seu padrão normal de voz. Quando ele fala mais alto ou mais baixo que este padrão, estará inflexionando a voz. As inflexões, ou seja, as entonações, são presenças diárias em nossas vozes e ajudam a determinar quem somos e a que espécie de pessoas pertencemos (BOONE, 1996:60).

Ninguém deve falar com o mesmo tom o tempo inteiro, torna-se monótona, cansativa e irritante uma voz sem inflexão para quem a ouve. COLTON & CASPER (1996:87) mencionam: "*Há alguns professores que falam em um monoton com poucas variações de freqüência fundamental*". Neste caso, a monotonia vocal pode ser um sinal de disfunção neurológica ou pode ser um sinal de mau uso. Afirmam que a falha deste comportamento está em não aproveitar a flexibilidade do mecanismo fonatório. Em consequência deste padrão vocal, as aulas geralmente são sem energia, sem vitalidade e levam à falta de interesse dos alunos em prestar atenção.

Outra situação estressante para o aluno é quando o professor tem uma voz com altura vocal demasiadamente baixa, pois esta, geralmente, não traz em si poder, projeção e ressonância plena ao lecionar. Ou, ainda, quando o professor fala com altura muito elevada, pode fazê-la soar como alguém que não deve ser levado muito a sério. Sua voz soará estridente e quase insuportável para o grupo. COLTON & CASPER (1996:85) definem que este tipo de professores, que habitualmente usam um tom demasiado agudo ou demasiado grave, são candidatos a apresentar distúrbios vocais.

BRANDI (1996) afirma que em termos de altura tonal, vozes masculinas e femininas variam muito e, às vezes, até se confundem. Existem professores que por terem uma altura elevada de voz, esta soa feminina, e há professoras que possuem um tom grave natural, e, então, a voz parecerá masculina. No entanto, os professores devem aceitar a sua tonalidade, pois é o tom natural da sua voz.

Qualquer modificação que queiram realizar, para se sentirem melhor, deverão procurar um especialista em voz. Não compete aos professores elevar ou rebaixar notas da tonalidade vocal, pois se o fizerem estarão sendo severos consigo mesmos, provocando rouquidão, tensão no aparelho fonatório e perda da voz ao final do dia. Uma voz com altura inadequada poderá enviar uma fala desfavorável e afetar a inteligibilidade da mensagem.

Segundo BEHLAU & PONTES (1995:132), a altura vocal está psicologicamente relacionada com a intenção do discurso. Afirmam que professores autoritários e enérgicos têm voz mais grave, ao passo que professores menos dominadores, mais dependentes, infantis e frágeis, apresentam voz mais aguda. Consideram que os tons agudos são utilizados em discursos de clima alegre, descontraído e solto, pois enfatizam mais o discurso, enquanto que os tons mais graves são para discursos tristes e melancólicos, pois apresentam extensão vocal restrita, intensidade reduzida e menor velocidade de fala.

### **3.4 - Intensidade vocal**

Intensidade vocal é o volume da voz. É a qualidade que permite distinguir sons fracos (sons baixos) de sons fortes (sons altos). Numa fala mediana a intensidade vocal varia de 45 a 60 decibéis.

O professor, muitas vezes, sente dificuldade para perceber se está falando alto ou muito baixo. Entretanto, “... não há nível de intensidade de voz ideal...”, já



que esta varia de acordo com a situação e o ambiente (BOONE & MC FARLANE, 1994:132). O professor vive a experiência deste procedimento no seu convívio diário com os alunos, quando não tem noção do alcance vocal projetado na sala de aula.

Outro costume freqüente é aumentar a intensidade da voz para mascarar o ruído interno da sala de aula (alunos barulhentos que cochicham o tempo todo, que se mexem constantemente nas carteiras derrubando objetos no chão para chamar a atenção do professor) ou de sobrepor a voz a ruídos externos de automóveis, caminhões, sirenes, fábricas próximas ou construções vizinhas, para ser ouvido.

Fazendo uma análise comparativa do professor em início e do professor em final de carreira, podemos observar que o primeiro normalmente usa um volume mais adequado de voz, enquanto que o outro geralmente fala com o volume mais elevado pelo hábito adquirido em seus anos de docência.

Podemos relacionar também a intensidade vocal aos aspectos emocionais do professor. O volume da voz elevado é característico de professores com personalidade forte, francos e dinâmicos. Mas, às vezes, ele é confundido pelo aluno como um professor autoritário, mal-educado e prepotente, quando na verdade este volume faz parte, muitas vezes, de sua descendência familiar, como no casos dos italianos (BEHLAU & PONTES, 1995:133).

O pesquisador, com mais de uma década de experiência clínica, tem observado que a intensidade elevada de voz traz prejuízos relevantes às pregas vocais dos professores. Muitos destes apresentam suas pregas vocais irritadas (avermelhadas), inflamadas ou com edemas devido ao trauma a que as mesmas se submetem quando este fala muito alto. Nos casos mais abusivos, o professor pode apresentar rigidez na mucosa das pregas vocais ou nódulos (calos), que alteram o

seu ciclo vibratório, por ter mantido este comportamento inadequado ao longo de meses ou anos.

### **3.5 - Ritmo e velocidade**

O ritmo e a velocidade interagem na fala. Relacionam-se com a noção de tempo interior e com a rapidez mental do professor em traduzir seus pensamentos na conversação (BEHLAU & PONTES, 1995:134).

A velocidade é o número de palavras por minuto no texto, ou o número de sílabas faladas por segundo. Com ela, distinguimos um modo ágil de um modo lento de falar.

O ritmo, além de melódico, traduz a habilidade de fazer fluir o pensamento em palavras. Pelo ritmo distinguimos os grupos acentuais dos grupos rítmicos na fala, sendo que a duração destes, numa frase, se misturam (BRANDI, 1996:170).

Como educadores, nosso dever é clarear idéias e não ofuscá-las ou emití-las por meio de ritmo e velocidade inadequados. Devemos verificar se falamos com uma velocidade normal, rápida ou lenta demais, ou com velocidade excessivamente variada, com jatos de emissão, momentos de hesitação e pausa (BEHLAU & PONTES, 1995:106). O ritmo é muito importante para a qualidade vocal do professor, pois pode facilitar ou dificultar uma boa emissão e uma boa ressonância, além de manifestar facilidade ou dificuldade de expressão do professor (BRANDI, 1996:171).

Quando o professor utiliza ritmo e velocidade adequados ao contexto e à situação do discurso, ele mostra a habilidade de fazer o pensamento fluir em palavras. Este é o caminho para um bom entrosamento entre o professor e os



alunos, pois estes captam a mensagem, sem defasagem articulatória. No entanto, quando o ritmo e a velocidade são excessivamente regulares, rígidos e uniformes tornam a aula artificial e mecânica, não conseguindo “atingir” o aluno. Outra inadequação é quando o ritmo e a velocidade são extremamente irregulares. Nesta situação confundem o aluno e reduzem a efetividade da comunicação, pois o professor parece ansioso, confuso e descontrolado.

Existem professores que normalmente utilizam a velocidade lenta para falar. Desta forma, os assuntos soam desvinculados, as frases parecem soltas, falta organização de idéias, e a impressão que dá aos alunos é que o professor não tem domínio de conteúdo ou o identificam como alguém lento de ações e de processar seus pensamentos, pressupondo que o professor tem o ritmo lento de vida.

Alterações no ritmo e na velocidade são freqüentes nas disfonias e constituem um dos abusos vocais mais comuns do professor disfônico (BEHLAU & PONTES, 1995:135).

*“Uma fala muito rápida ou muito lenta pode estar relacionada com algum tipo de alteração neurológica ou perturbação da personalidade”* (BRANDI, 1996:171).

A velocidade rápida da fala sobrecarrega o aparelho fonatório. O professor não consegue manter a qualidade vocal do início ao fim da mensagem, mostrando sinais de cansaço por não fazer as pausas adequadas à respiração. Conseqüentemente, a mensagem torna-se fragmentada, os pensamentos parecem confusos e a sensação refletida nos alunos é a de que o professor se perdeu no conteúdo, ou omitiu dados no discurso, por estar ansioso e tenso.

## **4. PESQUISA DE CAMPO**

### **4.1 - Metodologia da Pesquisa**

A presente pesquisa foi realizada na cidade de Curitiba, estado do Paraná.

Foram realizadas várias visitas a diversas escolas de 1º, 2º e 3º graus.

A metodologia proposta previu como recursos para a pesquisa: preenchimento de questionário e entrevistas num total de 164 professores, com faixa etária de 21 a 68 anos, sendo 33 do sexo masculino, o que corresponde a 20,12 % e 131 do sexo feminino, correspondente a 79,80 %.

Foram utilizados critérios para a seleção dos professores, e o primordial é que o entrevistado tivesse formação universitária concluída, seguido de atuação em sala de aula.

Os 164 professores foram submetidos a uma entrevista com 9 questões objetivas do tipo sim/não e uma alternativa aberta para citar se utilizavam alguma técnica vocal, as quais enfocaram aspectos relacionados ao uso profissional da voz, além de questões ligadas diretamente a anos de docência e a carga horária semanal realizada pelo docente. Mesmo que o pesquisador percebesse alguma alteração vocal, não deveria induzir a respostas convenientes. Além destas questões, foi abordado o nível de preocupação com a voz, noções sobre a saúde vocal e o conhecimento de alguma bibliografia sobre técnicas vocais que pudessem orientá-los melhor no desempenho profissional da voz.



Os professores entrevistados e que constituem a amostra foram selecionados aleatoriamente. Os dados obtidos foram analisados com a utilização do "software" EPI – INFO.

## 4.2 - Avaliação dos resultados

TABELA 01: – Relação de professores e suas respectivas idades.

Idade	No. de professores	Percentual
21	7	4,26 %
22	10	6,10 %
23	7	4,26 %
24	6	3,65 %
25	3	1,82 %
26	2	1,23 %
27	7	4,26 %
28	7	4,26 %
29	5	3,04 %
30	9	5,48 %
31	8	4,87 %
32	5	3,04 %
33	3	1,82 %
34	8	4,87 %
35	6	3,65 %
36	5	3,04 %
37	7	4,26 %
38	5	3,04 %
39	6	3,65 %
40	12	7,31 %
41	5	3,04 %
42	3	1,82 %
43	3	1,82 %
44	2	1,23 %
45	6	3,65 %
46	5	3,04 %
48	3	1,82 %
49	1	0,63 %
50	1	0,63 %
52	1	0,63 %
53	1	0,63 %
54	1	0,63 %
55	1	0,63 %
58	1	0,63 %
59	1	0,63 %
68	1	0,63 %
Total	164	100.0 %

TABELA 02: – Relação de professores quanto ao sexo e idade.

Idade	Masculino	Feminino	Total
21	0	7	7
22	0	10	10
23	1	6	7
24	1	5	6
25	2	1	3
26	0	2	2
27	1	6	7
28	2	5	7
29	0	5	5
30	1	8	9
31	3	5	8
32	3	2	5
33	1	2	3
34	1	7	8
35	0	6	6
36	0	5	5
37	1	6	7
38	1	4	5
39	3	3	6
40	3	9	12
41	2	3	5
42	2	1	3
43	1	2	3
44	1	1	2
45	1	5	6
46	0	5	5
48	1	2	3
49	0	1	1
50	1	0	1
52	0	1	1
53	0	1	1
54	0	1	1
55	0	1	1
58	0	1	1
59	0	1	1
68	0	1	1
Total	33	131	164

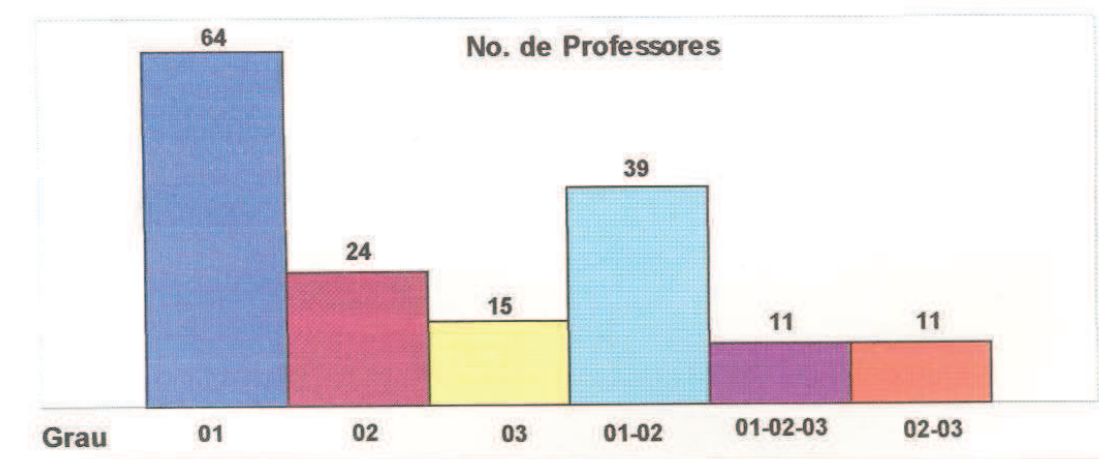
Comentário: Participaram da pesquisa 20,12 % de professores do sexo masculino, sendo que o mais jovem tinha 23 e o mais velho 50 anos. O maior número que compõe este estudo é do sexo feminino, totalizando 79,88 %, com idades entre 21 e 68 anos.



**TABELA 03:** - Distribuição numérica e percentual de professores que lecionam ou lecionaram no 1º, 2º. e 3º. Grau.

Grau	No. de professores	Percentual
01	64	39,03 %
02	24	14,63 %
03	15	9,15 %
01 - 02	39	23,79 %
01 - 02 - 03	11	6,70 %
02 - 03	11	6,70 %
Total	164	100 %

**GRÁFICO 03:** Número de professores respectivo à tabela acima.

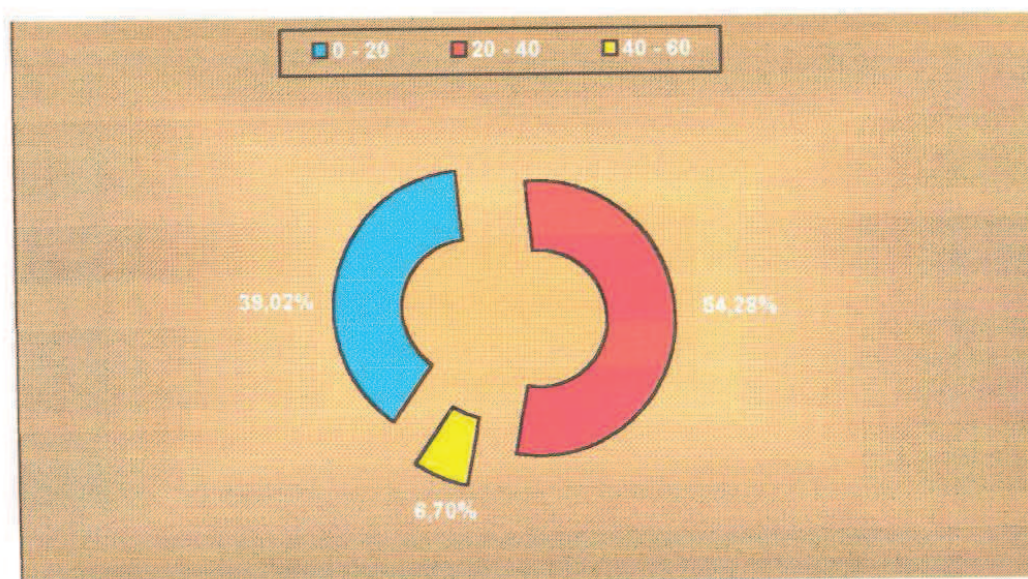


Comentário: Dos 164 professores pesquisados, 127 (77,43 %) lecionam ou lecionaram no 1º. e 2º. grau. Estes números evidenciam que a maior população da pesquisa são os professores que provavelmente utilizam mais a voz. É interessante observar que existem professores que lecionam para todos os graus do ensino (6,70%).

**TABELA 04:** - Número de professores com suas respectivas cargas horárias semanais.

Horas semanais	0 - 20	20 - 40	40 - 60	Total
Professores	64	89	11	164

**GRÁFICO 04:** - Distribuição percentual de professores com suas respectivas cargas horárias semanais.



**Comentário:** Dos 164 professores pesquisados, o maior número deles (89) leciona de 20 a 40 horas semanais, totalizando um percentual de 54,28 %. É provável que este percentual evidencie uma extensão de carga horária ligada diretamente à questão salarial. Este índice merece destaque, visto que uma grande maioria não possui resistência vocal para tal sobrecarga profissional.



**TABELA 05:** - Número de professores X anos de docência.

Anos	No. De Professores	Percentual
0 a 05	57	34,77 %
06 a 10	46	28,05 %
11 a 15	23	14,02 %
16 a 20	16	09,75 %
Mais de 20	22	13,41 %
Total	164	100%

**GRÁFICO 05:** - Número de professores X anos de docência.



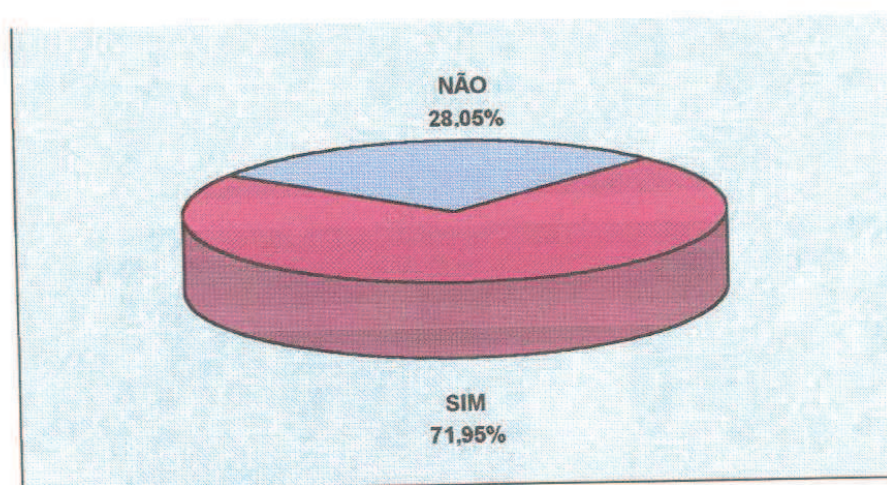
**Comentário:** O maior número de professores leciona de 0 a 10 anos, totalizando 103 professores (62,82 %). Este resultado indica que a maior parte deles está em início de carreira.



**TABELA 06:** - Preocupação do professor em fazer curso de dicção e impostação vocal para o exercício da docência.

Resposta	No. de Professores	Percentual
Sim	118	71,95 %
Não	46	28,05 %
Total	164	100 %

**GRÁFICO 06:** – Percentual referente à tabela acima.

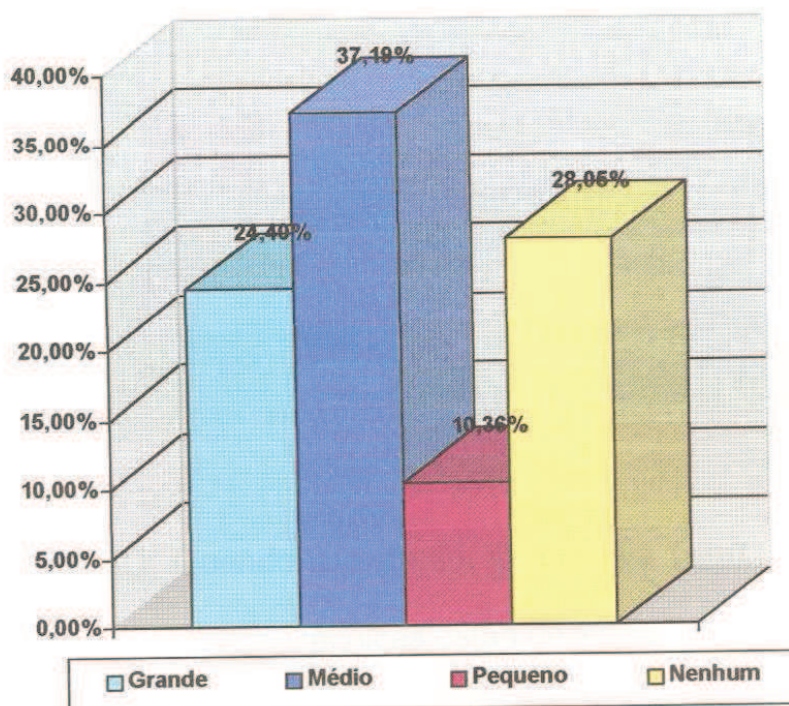


**Comentário:** Nesta questão, 71,95 % dos professores pesquisados estão preocupados em aperfeiçoar sua dicção e voz. Porém, a maioria deles comentava que, muitas vezes, fica impossibilitada de participar dos cursos, devido à falta de auxiliar disponível para substituí-lo em sala de aula. Tendo em vista que os cursos são ofertados durante o ano letivo das escolas, facilitaria para os professores se tais cursos fossem ofertados no período de férias ou na semana pedagógica.

TABELA 06.1: - Nível de preocupação dos professores e seu respectivo percentual.

Preocupação	No. De Professores	Percentual
Grande	40	24,40 %
Médio	61	37,19 %
Pequeno	17	10,36 %
Nenhum	46	28,05 %
Total	164	100 %

GRÁFICO 06.1: - Nível de preocupação dos professores e seu percentual.



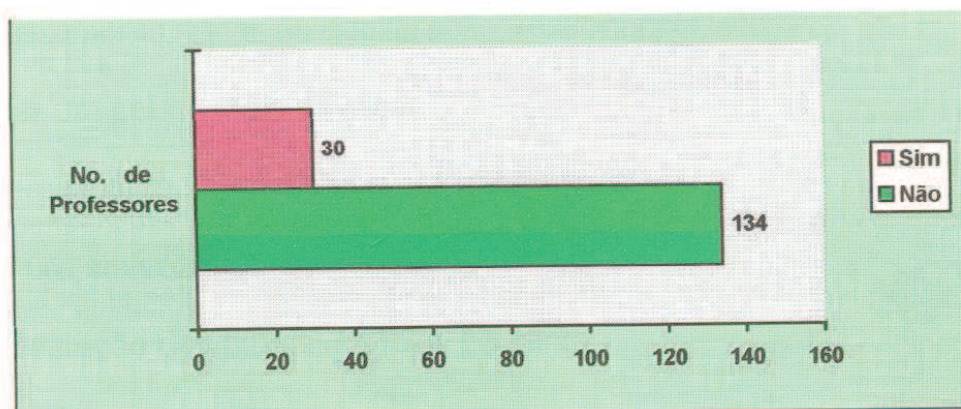
Comentário: 28,05% de professores não possuem nenhuma preocupação, talvez pelo próprio desconhecimento referente ao assunto. É um índice elevado, já que a voz é seu instrumento de trabalho.



**TABELA 06.2:** - Utiliza alguma técnica para melhorar a dicção e a voz.

Resposta	No. de Professores	Percentual
Sim	30	18,29 %
Não	134	81,71 %
Total	164	100 %

**GRÁFICO 06.2:** - Distribuição numérica sobre a utilização de alguma técnica para melhorar a dicção e a voz.



**OBSERVAÇÃO:** Quando a resposta foi positiva (sim), indagou-se a técnica que o professor utilizava. Essas técnicas estão descritas abaixo:



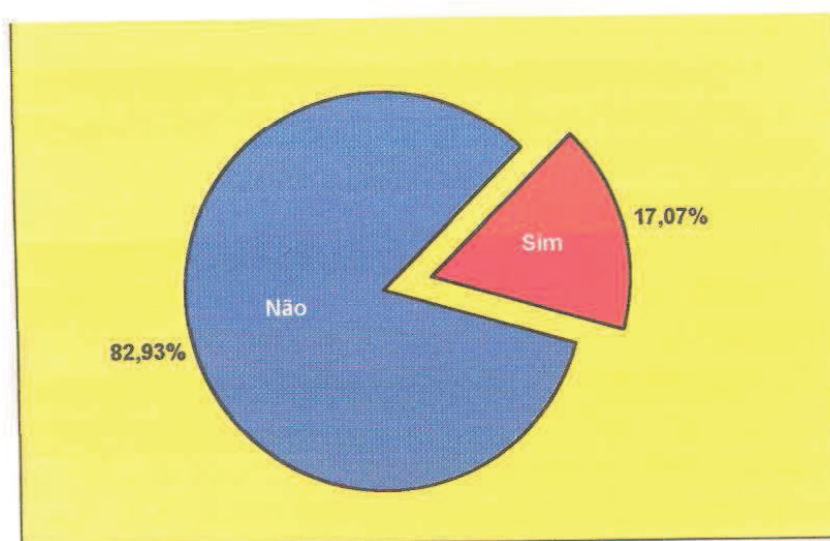
- Exercícios vocais.
- Impostação vocal.
- Seções de fonoaudiologia.
- Aula de fono.
- Alto e rápido no pronunciamento de palavra e letras com gestos.
- Procuo entonar em bom tom e com calma, sempre.
- Respiração.
- Faço gargarejos freqüentemente, evito beber gelados.
- Procuo manter um nível médio no tom da voz e aboli uso de cigarros.
- Vocalizes.
- Alguns exercícios aprendidos com a fonoaudióloga.
- Relaxamento, técnicas de vibração, ressonância, etc.
- Falar um pouco mais devagar.
- Exercícios de impostação e colocação vocal.
- Leitura em voz alta.
- Impostação da voz e exercícios de canto.
- A mesma usada para canto.
- Gravo e ouço depois.
- Respiração e exercícios vocais.
- Fonoaudiologia.
- Exercícios de voz aprendidos em curso de teatro e canto.
- Exercícios de OFA - Sons de Apoio - (vibrantes, ressonância e outros)  
relaxamento corporal e respiração.

Comentário: Nesta amostra de professores, a maioria deles, 81,7 % (134), não utiliza técnicas vocais. No entanto, apenas 18,3 % utilizam alguma técnica para melhorar a dicção e a voz. Alguns destes professores estão fazendo exercícios vocais incorretos, sem fundamentação científica, o que pode comprometer a própria voz.

TABELA 07: - Conhecimento do professor sobre material bibliográfico de dicção e impostação vocal.

Resposta	No. de Professores	Percentual
Sim	28	17,07 %
Não	136	82,93 %
Total	164	100 %

GRÁFICO 07: - Conhecimento do professor sobre material bibliográfico de dicção e impostação vocal.



Comentário: É provável que este elevado índice de professores (82,93%) desconheça alguma referência bibliográfica, pelo próprio anonimato dos fonoaudiólogos referente a este assunto. O fonoaudiólogo deveria divulgar mais sua profissão e mostrar a importância profissional e social da fonoaudiologia. Por meio



desta divulgação, haveria maior conscientização por parte dos professores, possibilitando a inversão deste alto índice, constatado no resultado acima.

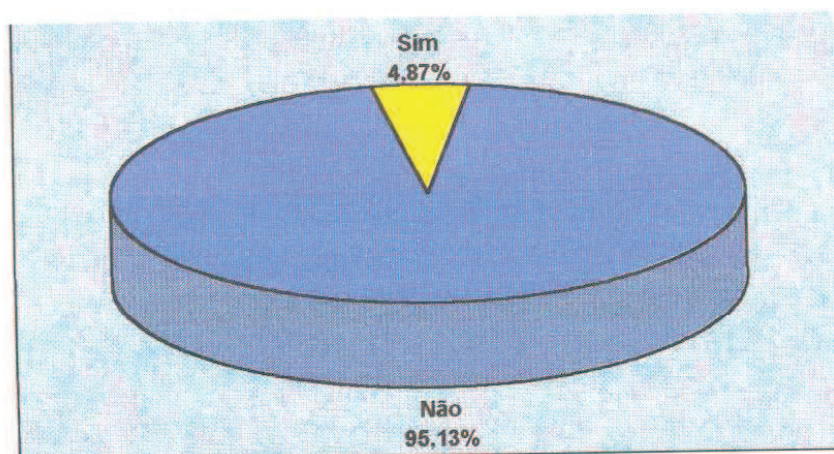
Outro fator está na omissão dos próprios professores, que deveriam ter maior interesse por assuntos pertinentes a sua voz, já que esta faz parte do processo ensino-aprendizagem. Por vezes, esse grupo só busca conhecimentos vocais, quando apresenta problemas relacionados ao seu mecanismo fonatório.

No entanto, há uma minoria de professores (17,07%), que, por esforço próprio, busca meios para informar-se sobre assuntos pertinentes à dicção e voz, ou porque já se submeteu à reeducação fonoaudiológica, devido a problemas de dicção e voz.

**TABELA 08:** - Existência de uma disciplina de dicção e impostação vocal no curso de formação universitária.

Resposta	No. de Professores	Percentual
Sim	08	04,87%
Não	156	95,13 %
Total	164	100%

**GRÁFICO 08** - Existência de uma disciplina de dicção e impostação vocal no curso de formação universitária.



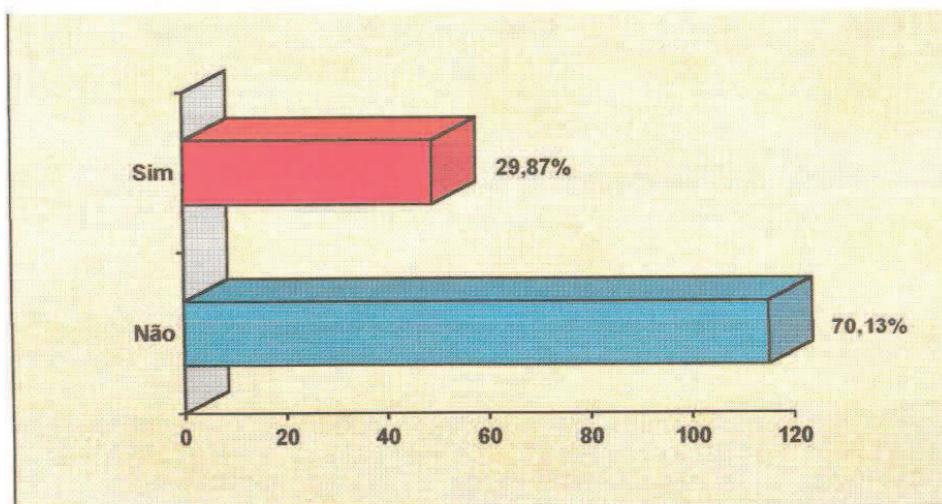
**Comentário:** Ao relacionar a existência de uma disciplina de dicção e impostação vocal durante a formação universitária, observou-se que a grande maioria dos 164 professores pesquisados responderam que não, totalizando 95,13% sem formação nesta área. A inexistência desta disciplina nos cursos universitários está confirmada no percentual indicado neste gráfico. Estes números são alarmantes, pois 156 docentes não tiveram acesso a esta formação na universidade, devido à ausência da disciplina no currículo. Sabe-se que é imprescindível tal formação para garantir um bom desempenho profissional.



TABELA 09: - Quantidade de professores que têm ou tiveram problemas vocais.

Resposta	No. de Professores	Percentual
Sim	49	29,87 %
Não	115	70,13 %
Total	164	100 %

GRÁFICO 09: - Percentual de professores respectivo a análise acima



Comentário: Nesta questão, 29,87% dos professores admitiram que têm ou tiveram problemas vocais. Este resultado é muito significativo para a classe de professores, pois praticamente 1/3 dos entrevistados assumiram ter alterações fonatórias. Porém, durante a entrevista, percebia-se que muitos professores apresentavam alterações articulatórias e vocais sem mencioná-las, como: dificuldade para falar o fonema /s/ e /z/, fazendo projeção da língua durante a emissão, distorção do fonema /r/, tanto em palavras quanto em grupos

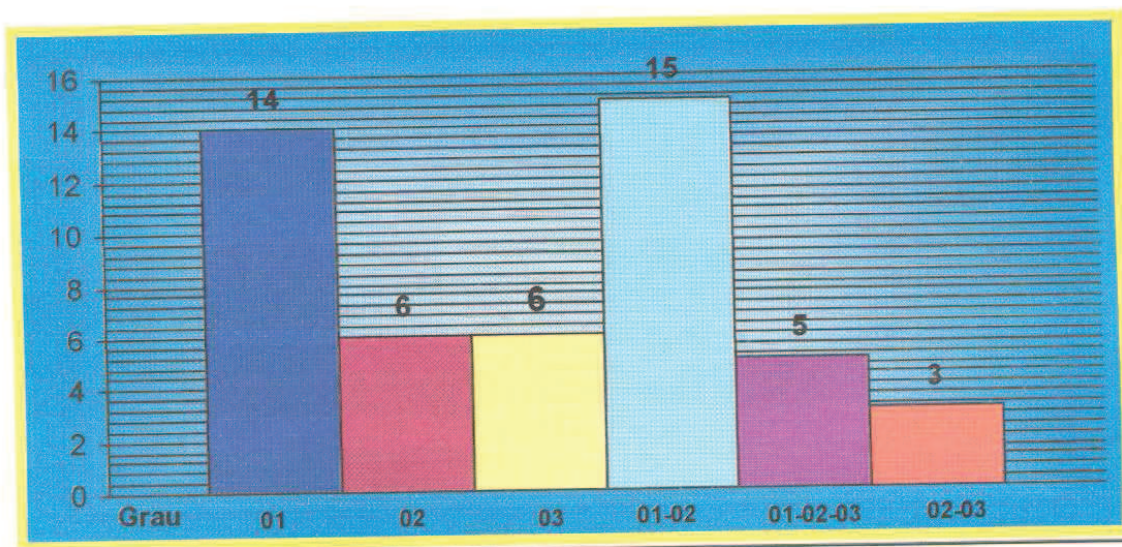


consonantais e outras imprecisões articulatórias (fala enrolada). As alterações vocais mais evidentes foram: esforço vocal, veias túrgidas no pescoço, voz abafada, rouquidão discreta a moderada, tom de voz muito grave, falhas eventuais da voz e necessidade de pigarrear constantemente para limpar a garganta antes de falar.

**TABELA 9.1:** - Distribuição de professores com problemas vocais no 1º, 2º e 3º grau.

Grau	01	02	03	01 - 02	01 - 02 - 03	02 - 03	Total
Professores	14	6	6	15	5	03	49
Total	14	6	6	15	5	03	49

**GRÁFICO 09.1:** - Respectivo ao número de professores com problemas vocais nos três graus de ensino.



**Comentário:** O maior número de professores com problemas vocais leciona conjuntamente para 1º e 2º graus, totalizando 39 docentes. É provável que

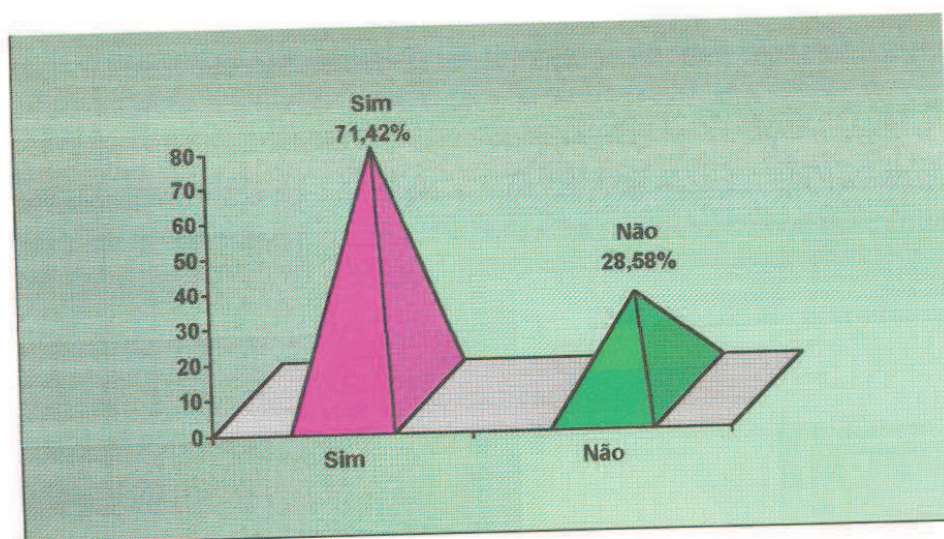
essa incidência se deva ao fato de que esses professores usem padrões vocais diferentes para o primário e secundário, sobrecarregando mais o aparelho fonatório. É surpreendente, pois o maior grupo de professores que compõe a pesquisa, leciona somente para o 1º grau, totalizando 64. Este grupo deveria ser o mais comprometido.



**TABELA 10:** - Professores que se submeteram ao tratamento, seja ele, medicamentoso, fonoaudiológico ou de outro tipo.

RESPOSTA	NÚMERO DE PROFESSORES	PERCENTUAL
Sim	35	71,42 %
Não	14	28,58 %
TOTAL COM PROBLEMAS	49	100 %

**GRÁFICO 10:** – Respectivo à tabela 10.



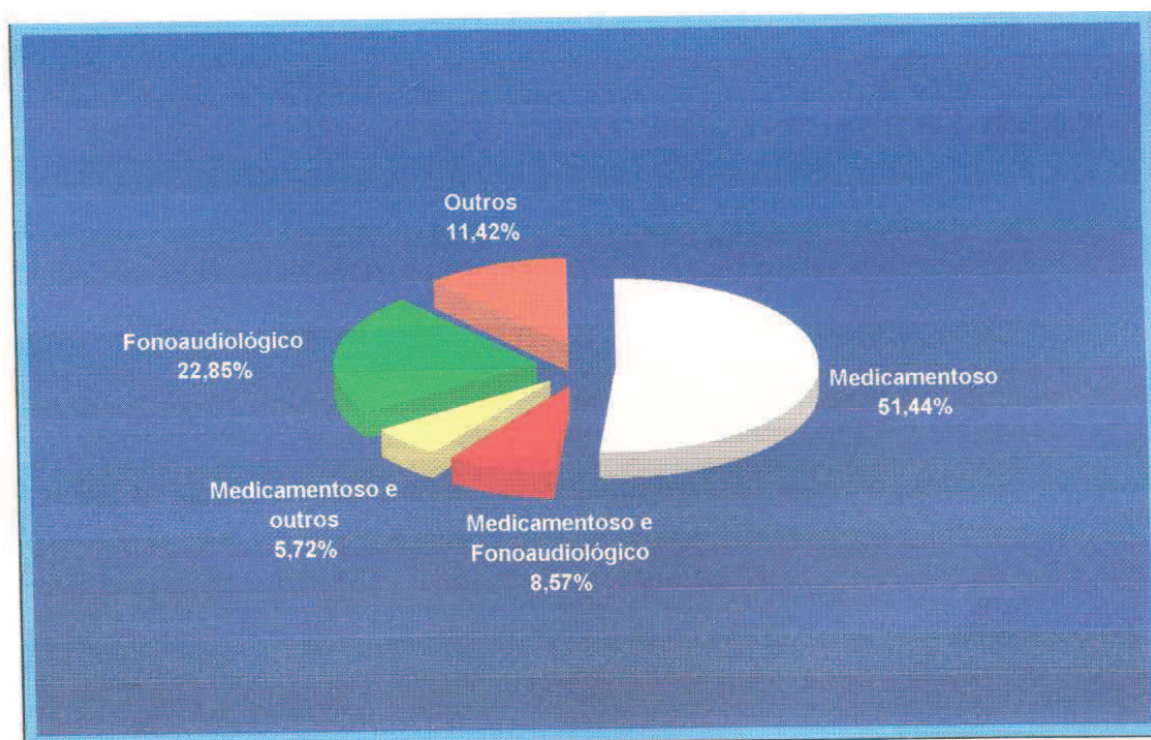
**Comentário:** Nesta questão, os professores com problemas vocais somam praticamente um terço, ou precisamente 28,58%. Isso reflete a falta de conscientização da classe dos professores, pois, mesmo com distúrbios vocais, não procuram nenhum tipo de tratamento. Outro fator a considerar: caso o professor não



**TABELA 11:** – Relação de professores que fizeram tratamento medicamentoso, fonoaudiológico, outros, ou associação entre eles.

TRATAMENTO	NÚMERO DE PROFESSORES	PERCENTUAL
Medicamentoso	18	51,44 %
Medicamentoso e Fonoaudiológico	3	8,57 %
Medicamentoso e outros	2	5,72 %
Fonoaudiológico	8	22,85 %
Outros	4	11,42 %
TOTAL	35	100 %

**GRÁFICO 11:** – Percentual da amostra de professores que fizeram tratamento.

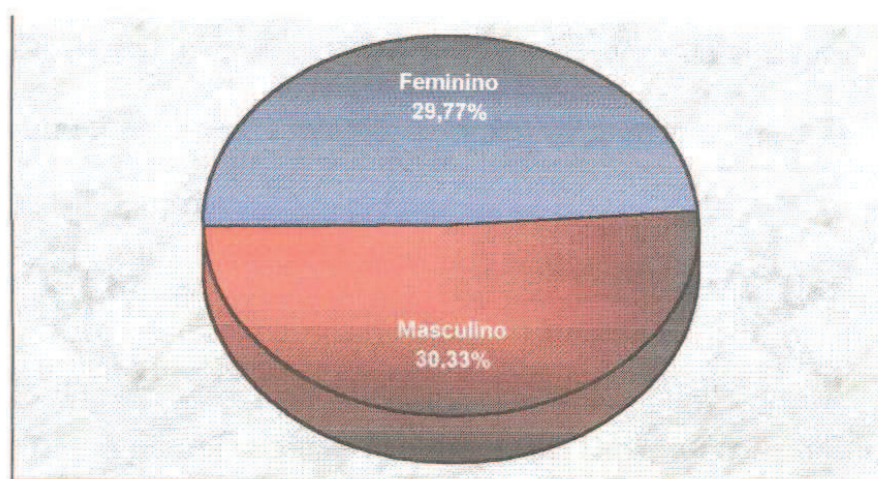


Comentário: Mais da metade dos professores (51,44 %) que fizeram tratamento, submeteram-se a terapia medicamentosa. Os problemas vocais ocorrem, na maioria das vezes, de forma lenta e gradual. Geralmente, estas alterações são funcionais e não requerem tratamento medicamentoso e sim orientação fonoaudiológica, tais como: noções de saúde vocal, mudanças de hábitos e reeducação funcional do mecanismo fonatório. É evidente que em alguns casos agudos, existe a necessidade de utilizar medicamentos e, se o quadro persistir, sugere-se procurar terapia fonoaudiológica.

TABELA 12: – Professores de que sexo apresentam mais problemas vocais ?

SEXO	MASCULINO	FEMININO	TOTAL
Sim	10	39	49
Não	23	92	115
Total	33	131	164

Gráfico 12: - Gráfico percentualmente comparativo.



Comentário: Fazendo uma análise comparativa, se 33 professores do sexo masculino correspondem a 100% e 131 do sexo feminino correspondem ao mesmo valor, o índice percentual encontrado é praticamente igual para ambos os sexos.



### 4.3 Análise dos dados estatísticos

Com esta pesquisa de campo foi possível verificar que a maioria dos professores entrevistados encontra-se na faixa etária de 31 a 40 anos de idade. O maior número que compõe este estudo é do sexo feminino (79,88 %).

Dos 164 professores pesquisados, 62,82 % estão em início de carreira. Mais de 50% leciona de 20 a 40 horas semanais. É provável que muitos não possuam resistência vocal para tal sobrecarga profissional.

É interessante observar que existem professores que lecionam para os três graus de ensino (6,7 %). Porém, a maioria (73,43 %) leciona para o 1º e 2º graus.

No grupo pesquisado, mais de 80 % não utilizam nenhuma técnica para melhorar a dicção e a voz, e desconhece material bibliográfico sobre esta temática. No entanto, 71,95 % estão preocupados em aperfeiçoar sua dicção e voz. Porém, 28,05% não possuem esta preocupação. É lamentável, pois a voz é seu instrumento de trabalho.

Praticamente 1/3 do total de professores entrevistados (49) assume ter problemas vocais. É um índice elevado e apenas 2/3 desse grupo procurou tratamento, sendo que os demais não fizeram nada. Deve-se considerar, ainda que, mesmo apresentando alterações de dicção e voz, muitos não as mencionaram.

A terapia medicamentosa é a mais procurada para o tratamento de distúrbios vocais, pois a maioria dos professores procura este tipo de tratamento. O ideal seria a reeducação vocal, pelo tratamento fonoaudiológico, porque normalmente os problemas são funcionais e não orgânicos.

Percentualmente, não existe predomínio de alterações vocais quanto ao sexo, já que os índices são praticamente iguais.

Verificou-se ainda que 95,13% dos professores pesquisados não tiveram nenhuma disciplina relacionada a dicção e impostação vocal, durante o curso de formação universitária.

A pesquisa evidenciou resultados que merecem destaques na vida profissional dos professores.

## **5. INTERFERÊNCIAS NA PERFORMANCE VOCAL DO PROFESSOR: UMA PROPOSTA**

A partir dos resultados obtidos na pesquisa de campo, sentiu-se a necessidade de orientar o professor sobre os cuidados que deve ter em relação a sua voz, contribuindo, deste forma, significativamente com a educação.

Muitas vezes, o professor envolve-se em planejar suas aulas, preocupando-se para enriquecê-las, mais com os multi-meios, que propriamente com a sua voz, que é a principal ferramenta pedagógica.

### **5.1 - Saúde Vocal**

#### **5.1.1 - Abusos Vocais**

COLTON & CASPER (1996) relatam que a voz é suscetível a mudanças e interferências que podem comprometer sua saúde. A saúde vocal, ou profilaxia da voz, baseia-se em orientações que ajudam a manter a voz do professor saudável e a evitar problemas que venham a comprometer seu mecanismo fonatório. Para eles, com um bom programa de saúde vocal, o professor pode preservar sua voz.

Esses autores relatam, por meio de experiência clínica realizada com professores, que a saúde vocal destes profissionais está diretamente vinculada aos conhecimentos, cuidados e observações que têm com a voz.



Se eles tiverem consciência de que a voz necessita de atenção especial, estarão contribuindo para prevenir, identificar, reduzir ou eliminar os principais abusos vocais, freqüentemente cometidos em sala de aula ou em outras situações de vida.

Alguns hábitos inadequados devem ser eliminados, como, por exemplo, pigarrear ou “raspar a garganta” e tossir. A utilização destas práticas representa uma tentativa de remover das vias respiratórias tudo aquilo que pode causar irritação, como o muco, a poeira e outras substâncias irritantes (MILLER, 1976)

O hábito de pigarrear, segundo BOONE (1996: 177), não é uma necessidade. A sensação é de limpeza, mas o que ocorre na realidade é a fricção das pregas vocais e a irritação dos tecidos da mucosa que as envolve. Ele menciona que a maneira correta de limpar a garganta é fungar com intensidade e engolir logo em seguida. *“Pigarros silenciosos causam menos irritação às pregas vocais”.*

Tossir com freqüência também força as pregas vocais, pois a tosse contínua e forte faz com que elas *“... batam umas contra as outras e sejam subitamente afastadas...”* pelo ar que sai dos pulmões. Como resultado, têm-se pregas vocais inchadas e irritadas, o que torna quase impossível a voz normal. A tosse silenciosa é menos nociva para as pregas vocais do que a tosse tradicional.

PINHO (1997) sugere a ingestão de bastante líquido e inalação com vapor d'água, para fluidificar as secreções, e também exercícios de vibração de língua e lábios.

*“A competição sonora é outro hábito inadequado bastante comum. Situações de freqüente competição vocal fazem parte da vida das grandes cidades” (BEHLAU & PONTES, 1993: 09).*

Para COOPER (1979: 111), há professores que falam alto em festas, reuniões ou conferências; na presença de música alta; gritam excessivamente em partidas de futebol, em locais barulhentos, perto de maquinários; eletrodomésticos ligados; equipamentos agrícolas, e costumam falar dentro de meios de transporte como ônibus, trens, metrô ou dirigindo automóveis e motos em alta velocidade.

COLTON & CASPER (1996: 286) mencionam que os professores acreditam que, quando falam mais suavemente, não são ouvidos, aumentando com frequência a intensidade vocal. Com isso, provocam sérios problemas nas pregas vocais.

Para os autores, mesmo que as pessoas sejam resistentes a mudanças, torna-se necessário planejar mudanças ambientais e saber trabalhar a voz no ambiente. O professor deverá evitar falar alto, berrar, gritar, bradar e rir excessivamente em voz alta. Em vez disso, deve utilizar atividades substitutas ou ruídos como acenar a mão ou utilizar gestos para se expressar; assobiar ou usar algum objeto, como o apito, quando quiser fazer barulho.

PINHO (1997:06) relata que é automático aumentarmos as nossas vozes em ambientes ruidosos e ao ar livre, mas devemos nos policiar para não gritar.

COOPER (1979: 111) aconselha: "*O correto é empregar um volume de voz moderado em todas as situações do dia*". E não recomenda o repouso total da voz, sem indicação fonoaudiológica.

Sugerem-se a seguir algumas regras básicas para o professor usufruir de um bom desempenho vocal:

1. Locomover-se pela sala, assim poderá ser ouvido facilmente, sem precisar falar alto, e falar apenas quando os alunos estiverem quietos.



2. Falar com intensidade (volume) de voz adequada ao ambiente, com o tom que for melhor para ele e numa boa velocidade.
3. Utilizar a colocação correta da voz, com a ressonância equilibrada.
4. Falar calmamente, sem esforço vocal, evitando desgastes desnecessários.
5. Não gritar ou falar durante muito tempo. Assobios ou apitos podem ser adotados pelo professor de Educação Física, para obter a atenção dos alunos, ao invés de usar a voz num volume elevado.
6. Ir regularmente ao médico para exames gerais.
7. Manter-se com boa saúde.

Imitações são outros hábitos inadequados. JACKSON-MENALDI (1992) e QUINTEIRO (1989: 17) aconselham ao professor não imitar vozes ou a maneira de falar de certas pessoas (amigos, telejornalistas, políticos, atores...) e muito menos vozes infantis, pois estas são muito agudas, causando, assim, um esforço excessivo do aparelho fonatório.

PINHO (1997:09) recomenda que o professor deve cuidar-se em relação aos problemas de articulação e disfonia, pois as crianças o têm como ídolo e tendem a imitá-lo.

A literatura infantil é muito rica em personagens que tentamos imitar. Algumas imitações devem ser evitadas, principalmente porque o professor já comete abuso vocal pelo uso constante e intensivo da voz e tais imitações podem ocasionar maior abuso no aparelho fonatório. Algumas recomendações, neste sentido, são;

1. Evitar emitir ruídos estranhos com a voz.



2. Evitar imitar os sons dos animais.
3. Não imitar barulho de motores, britadeiras, aviões e armas de fogo.
4. Evitar a imitação de diferentes personagens no enredo de uma história (voz da vovó, voz do lobo-mau, voz de criança, voz de homem mau, o canto dos pássaros, etc.).
5. Evitar os sons onomatopéicos (ranger da porta, barulho de eletrodomésticos, trovão, tambores, entre outros).

As imitações descritas são altamente prejudiciais à voz, pelo atrito e tensão excessiva que ocorrem nas pregas vocais, o que pode gerar irritação, edema e até mesmo a formação dos chamados “calos do professor”.

A utilização inadequada de microfones pode tornar-se um hábito nocivo à voz. Existem vários tipos de microfones. O professor deve escolher aquele que melhor reproduz sua voz, de forma natural. Seguem algumas orientações para melhor desempenho do microfone:

1. Verificar se ele está funcionando adequadamente. Caso não esteja largue-o. Neste instante, os ruídos que produz, por mau funcionamento, dispersa a atenção dos alunos.
2. Mantê-lo sempre a mesma distância da boca. O ideal é deixar a uma distância de 10 cm. Com um ângulo aproximado de 90 graus, evitando desta forma, o plosivamento de algumas consoantes (o som do puff, puff...). Caso o microfone fique muito próximo, a voz torna-se metálica e muito distante, a voz soa abafada.

3. Evitar inflexões exageradas, sendo estas desagradáveis aos alunos, devido ao aumento brusco de intensidade vocal.
4. Procurar não mexer o microfone, pois poderá gerar ruídos desagradáveis aos alunos presentes.
5. Ao virar as páginas de um texto ou livro, não as aproxime do microfone, ele capta o ruído produzido, interferindo no aprendizado dos alunos.
6. Caso haja necessidade de tossir ou pigarrear, afastar o microfone da boca. Se estiver próximo, ele amplifica o som da tosse ou do pigarro, gerando um grande impacto auditivo.
7. Cuidar com a postura da cabeça. Não elevar ou abaixar demais, pois com a cabeça para cima a voz se agudiza, e para baixo ela se agrava. Nestas duas posições ocorre tensão dos músculos cervicais (pescoço e nuca), proporcionando esforço vocal.
8. Sugere-se ao professor fazer sempre o uso do microfone em salas com número igual ou superior a 50 alunos, por melhor que seja a sua voz. Caso contrário, em breve poderá apresentar alterações vocais.
9. Ainda existem professores de cursinhos que lecionam para mais de 100 alunos sem usar microfone. É lamentável, pois, nestas situações, estes professores terão sua carreira profissional reduzida.
10. Sempre que possível, fazer uso do microfone de lapela, pela praticidade e qualidade vocal que ele transmite. Além disso, o poder de captação da voz deste microfone é muito bom.



Segundo BEHLAU & ZIEMER (1988), os telefones também exigem o uso adequado da voz. A voz é um veículo de comunicação e nos acostumamos a ouvi-la, sem a presença do falante.

Para QUINTEIRO (1989) e COOPER (1991), uma voz bem colocada, forte, limpa e saudável soa bem e causa uma boa impressão aos ouvintes, abrindo portas e criando oportunidades no ramo profissional.

COOPER (1991) e BEHLAU & PONTES (1995) declaram que a voz é o “cartão de visita” da empresa.

NASCIMENTO, INÁCIO e FERREIRA (1995) realizaram pesquisa numa empresa de telecomunicações, onde os telefonistas eram orientados a manter uma voz autoritária, forte e sensual, para melhor representar a imagem da empresa. Na maioria dos entrevistados que utilizavam mal sua voz, apareceram sintomas associados à fala, tais como: formigamento, garganta áspera, esforço para falar, nuca pesada, pressão na garganta, tosse e pigarro, catarro, dor de cabeça, garganta amarrada e seca, variação de voz durante o dia, incapacidade para falar longos períodos, voz sem alcance ou rouca, perda da voz, voz de resfriado e falha da voz.

SANCHES (1981), PINTO & FURCK (1988) e COOPER (1991) afirmam que professores com funções em secretarias e departamentos que utilizam excessivamente o telefone podem sofrer sintomas vocais e auditivos negativos. Se desconhecerem certos cuidados para preservar a voz, como evitar abusos, posturas e hábitos inadequados, podem adquirir alguma alteração vocal ou até mesmo uma afonia. *“Não devemos nos esquecer de que as pregas vocais são músculos e como qualquer outro músculo do corpo tem um limite, podendo fatigar” (PINHO).*



Os professores que não recebem nenhuma orientação adequada sobre a utilização da voz, tanto em sala como em outras situações diárias, dificilmente terão consciência de seus limites e de suas possibilidades vocais. Portanto, poderão comprometer o aparelho fonatório.

Muitos professores enquadram-se nessas situações, pois usam excessivamente a voz em sala de aula, para transmitir seus conhecimentos. Ao chegarem em casa, muitos ficam falando ao telefone por um longo período, quando, muitas vezes, poucos minutos seriam necessários para concluir a mensagem.

### **5.1.2- Condições climáticas e voz**

A maioria das pessoas tem dificuldade em adaptar-se às diferentes condições climáticas da natureza.

O grau de umidade do ar, além da pureza e da temperatura, exerce grande influência sobre a saúde. Há professores que se dão bem com o frio; outros reagem mal a este tipo de clima, provocando irritações no nariz e na garganta.

Em relação ao calor, muitos professores o suportam melhor quando não é acompanhado de umidade. O suor evapora mais rápido no tempo seco, baixando a temperatura do corpo. Alguns, entretanto, se sentem melhores em climas quentes e úmidos, enquanto outros não vivem sem o auxílio de ventiladores ou ar condicionado. Não é aconselhável expor o corpo diretamente aos efeitos refrescantes dos ventiladores, pois o resfriamento demasiado brusco pode provocar alterações no aparelho fonatório, nevralgias, reumatismo e pneumonia (MILLER, 1976: 13).

*“O clima frio e úmido pode afetar o trato respiratório, favorecendo inflamações e infecções que impedem a livre função vocal. O clima melhor indicado é frio e seco” (BEHLAU & PONTES, 1993: 11).*

PUNT (1979: 59-60) enfatiza o *“... perigo de expor-se ao tempo frio e nebuloso”*. Mas, como é praticamente impossível permanecer em casa nos dias frios, deve-se procurar usar roupas adequadas, pois baixas temperaturas favorecem resfriados. Outra medida necessária é evitar respirar pela boca quando estiver muito frio, a menos que queira comprometer o aparelho fonatório.

JACKSON-MENALDI (1992: 236) adverte que se deve ter especial cuidado com as correntes de ar em salas de aula ou outros ambientes, pois podem ser perigosas, pelo choque térmico a que se submete o aparelho fonatório. FERREIRA (1994) complementa que é perigoso expor-se a mudanças de temperatura ambiental, pois pode comprometer a voz.

Os resfriados devem ser prevenidos. Segundo BEHLAU & PONTES (1993: 11), *“As prevenções contra os resfriados nem sempre são eficazes, porém, os mínimos cuidados para evitá-los são: descanso, alimentação equilibrada e não exposição a mudanças de temperatura”*.

PINHO (1997-22) recomenda o *“... aumento da hidratação para fluidificação das secreções, além de economia da voz”* e menciona que *“vocalizar excessivamente sobre o tecido inchado causa danos irreversíveis à mucosa”*.

Fundamentado em sua prática, o pesquisador relata que quando o professor está resfriado, a voz sofre grandes modificações, ficando mais fraca e rouca, dando a impressão auditiva de voz *“fanhosa”*, em virtude da obstrução nasal. Na verdade, ocorre o inverso, pois nestas circunstâncias a ressonância da voz é totalmente oral.



Sugere, ainda, que nesse período seja feito o máximo de repouso vocal, pois as pregas vocais encontram-se irritadas e edemaciadas. Desta forma, evitar-se-á trauma e edema. Caso haja a necessidade de lecionar, procurar manter um tom moderado de voz, evitando gritar ou sussurrar, pois essa prática exige maior esforço das pregas vocais.

*“Alimentos e bebidas geladas em excesso provocam choque térmico, causando edemas das pregas vocais” (WILSON, 1993: 168).* O autor completa o pensamento, recomendando ao professor aquecer, na boca, o gelado, durante 3 a 5 segundos, para depois deglutir. Desta forma, estará evitando choque térmico, tão prejudicial à garganta e às pregas vocais. Enfatiza, ainda, que muitos professores possuem laringite crônica e, na maioria das vezes, não foram alertados de que o choque térmico é um dos fatores etiológicos desta patologia.

Quanto à ingestão de alimentos excessivamente quentes, são aconselháveis os mesmos cuidados.

Outros fatores prejudiciais à voz são as alergias. Segundo BEHLAU & PONTES (1993: 8).

*“Indivíduos com alergias manifestadas nas vias respiratórias, tais como bronquite, asma, rinite e faringite, são mais propícios a desenvolverem problemas de voz. Observa-se uma tendência ao edema (inchaço) das mucosas respiratórias, o que dificulta a vibração livre das pregas vocais. Mais ainda, pela presença constante de catarro, pode ocorrer irritação direta na laringe”.*

MILLER (1976) menciona que, em muitos casos, o tratamento da alergia resume-se simplesmente em eliminar a causa. Se o pêlo doméstico dos animais for o responsável pela alergia, haverá de afastá-lo de casa. Se for originada por um alimento, medicamento ou vestuário, há que evitá-los. No caso de uma alergia



originada por poeiras, o meio de defesa será aspirar regularmente o pó da casa com aspirador, para evitar a acumulação deste em móveis, estantes com livros, cortinas, etc.

*O quarto de um indivíduo alérgico não deve ter carpetes ou tapetes, seu travesseiro deve ser envolto em plástico para evitar que seu próprio mofo seja aspirado durante a noite. O pó deve ser removido com um pano úmido e não espanado, e as cortinas, quando necessárias no ambiente, devem ser aspiradas freqüentemente. As roupas, sapatos e tênis utilizados devem ser mantidos fora do quarto (BEHLAU & PONTES, 1993: 8).*

PINHO (1997:11) relata que quando o professor tem alergia das vias aéreas respiratórias, as mesmas ficam inchadas e avermelhadas, modificando o tom e a qualidade vocal.

Segundo JACKSON-MENALDI (1992: 237), o ato de apagar a lousa faz muita poeira, e o pó de giz se espalha por toda a sala de aula, provocando alergia e espirros sucessivos. Sugere, ainda, que o professor deverá atuar em sala bem ventilada, evitar ambiente seco e de baixa umidificação.

O autor expõe que o professor com instabilidade emocional tem mais facilidade para crises alérgicas, pois muitas destas são ocasionadas por alterações psicossomáticas. As alergias respiratórias causam obstrução nasal, desequilíbrio da ressonância vocal, ocasionado um maior esforço à emissão. Se estas crises forem freqüentes, o professor terá grandes chances de desenvolver alterações nas pregas vocais, tais como: irritação, edema e os populares calos (nódulos). Nestas circunstâncias, a voz apresenta-se geralmente com pequena projeção, tom mais grave, falhas, rouquidão e cansaço fonatório. Caso estejam tomando medicamentos anti-alérgicos, averiguar se estes não têm efeitos colaterais, principalmente os anti-histamínicos, os quais ocasionam ressecamento da boca, nariz e laringe, podendo agravar ainda mais a voz, se usados por um longo período.



### 5.1.3 – Vícios e Voz

Fumar é um dos piores abusos que o professor comete com sua voz. Geralmente, os professores, e a maioria dos indivíduos que fumam, possuem um estado de saúde mais precário e podem morrer mais cedo que os não-fumantes.

MILLER (1976) menciona que um professor que fuma dois ou mais maços de cigarros por dia tem vinte vezes mais chances de contrair um tumor maligno no pulmão. BEHLAU & PONTES (1995) afirmam que o indivíduo fumante tem quarenta vezes mais chances de contrair câncer na laringe, em relação aos não-fumantes.

Para PINHO (1997-29), a toxina do cigarro irrita a mucosa das vias respiratórias, especialmente as pregas vocais, causando tosse, pigarro, edema e, na maioria das vezes, o aumento de secreções. A laringe e as pregas vocais são revestidas de mucosa. Esta, por sua vez, se estiver bem solta e com boa movimentação, produzirá uma boa voz. Quando os professores tragam, as toxinas do fumo ficam depositadas sobre os cílios da mucosa da laringe e pregas vocais, “... cuja função é deslocar o muco (secreção) para fora do trato vocal” (BEHLAU & PONTES, 1993: 5). Com o depósito do alcatrão e nicotina, os cílios ficam paralisados e a secreção fica aderida na laringe, provocando o pigarro. “Não fumar em ambientes fechados, é uma questão de respeito à saúde do outro” (BEHLAU & PONTES, 1995: 205).

---

*“Se você sente rouquidão persistente ou outros problemas vocais como um resultado do hábito de fumar cigarros, um período de tentativa sem o cigarro pode ser necessário para que sua voz volte ao normal” (BOONE, 1991: 181).*

A experiência profissional mostra o descaso e a resistência de professores para abandonar o tabagismo, muitas vezes sendo acometidos de tumores malignos

nas pregas vocais. Como resultado, ficam impossibilitados de desempenhar suas funções de docentes. Muitos lamentam não terem abandonado o seu vício.

Outro vício prejudicial à voz é o álcool. *“O álcool, além de irritante tem o efeito anestésico que mascara a dor de garganta” (PINHO, 1997:30).*

Os autores MILLER (1976) e BOONE (1996) relatam que as bebidas destiladas são mais prejudiciais para a voz do que as bebidas fermentadas.

BEHLAU & PONTES (1965) revelam que o indivíduo sob o efeito do álcool se sente feliz e livre de preocupações e não se apercebe dos abusos vocais que comete, devido à redução da sensibilidade na região da faringe.

*“As conseqüências desses abusos só serão evidentes após o efeito da bebida, tais como ardor, queimação, voz rouca e fraca” (PINHO 1997:30).*

Estes autores afirmam ser raro indivíduos que fumam e bebem manter a voz sem alterações.

As drogas também fazem mal à voz. BOONE (1996: 29) afirma que a maconha atua diretamente na laringe, causando ressecamento da mucosa. Isto ocorre, porque *“a fumaça é muito mais quente que a fumaça dos cigarros normais e, portanto, irrita muito mais as pregas vocais”.*

Em suas pesquisas, MUELER e WILCOX, (In: WILSON, 1993: 168) também comprovaram este resultado ao estudarem sobre fumantes de maconha. A principal descoberta foi a irritação da mucosa laríngea e faríngea.

BOONE (1996: 29) menciona que a aspiração da cocaína faz uma severa vaso-constricção (encolhimento) da mucosa nasal, causando desequilíbrio da ressonância vocal, como nasalidade da voz.



BRANDI (1996), comenta que o consumo intenso das drogas congela as emoções, e os viciados preferem não respirar profundamente, porque esta respiração os levaria a um contato indesejado com eles mesmos.

#### 5.1.4- Corpo e Voz

*“Quando a respiração é calma, profunda, regular e harmônica, nossa energia aumenta e todo o organismo se equilibra, a mente torna-se lúcida, o corpo alerta e sensitivo, a audição se mostra mais acurada, as cores mais vibrantes e a experiência vivencial aprofunda-se” (TULKU, 1984:37).*

QUINTEIRO (1989: 64) afirma que o hábito de bocejar é muito saudável, pois este é solicitado pelo organismo para uma ventilação pulmonar mais completa. Os alvéolos periodicamente se fecham, e o bocejo com sua inspiração profunda promove a sua abertura. O bocejo também relaxa a face, a boca, a garganta e aumenta a oxigenação sangüínea.

*“A respiração adequada é caracterizada por uma movimentação lenta, ritmada e coordenada do tórax e abdômen durante a inspiração e expiração. É importante para a qualidade da vocalização” (TABITH, 1980: 86).*

BOONE (1996: 41) recomenda: *“Precisamos aprender a respirar”*. Determinados professores respiram profundamente, mas comportam-se como se este ar durasse para sempre e tentam falar frases prolongadas em cada respiração. Outros, na pressa de falar, fazem apenas uma rápida e superficial inspiração e seguem falando a toda velocidade.

Há, ainda, aqueles que elevam os ombros e inspiram ruidosamente, mantendo seus diafragmas contraídos e impedindo que a respiração renove-se automaticamente. Todos esses tipos vão em frente, tentando falar com uma voz apertada e estrangulada, que gradativamente fica mais fraca, quando tudo que precisariam fazer seria uma pausa respiratória.

Se os professores respirassem melhor, reabastecendo-se freqüentemente, “... a própria linguagem se tornaria mais leve, depurada, menos pesada, grosseira e violenta” (BRANDI, 1996: 121).

No estudo da Respiração e Voz, não poderíamos deixar de correlacioná-la aos aspectos emocionais, que sempre estão presentes neste mecanismo.

“O equilíbrio da dinâmica respiratória expressa integridade da personalidade, enquanto que alterações desse processo refletem níveis diversos de fragmentação emocional” (BEHLAU & PONTES, 1995: 112).

A respiração altera-se frente ao estresse, que é um grande inimigo, pois os professores que estão estressados tendem a reter a respiração e podem sentir dificuldade para falar, ficando com pouco ar. “Sob estresse seu corpo enrijece e a respiração torna-se irregular, ou até pára por um momento, quando o correto seria respirar regularmente” (COOPER, 1991: 80).

O pesquisador relata que a respiração durante a fala deve ser observada constantemente, e o professor deverá certificar-se se está utilizando uma respiração apropriada, com volumes de ar adequados e que qualidade vocal está sendo utilizada na conversação. Desta maneira, estará evitando muitas disfonias, que possuem, como causa principal, a incoordenação fono-respiratória (respiração e voz). Orienta o professor que trabalha em ambiente empoeirado a respirar o máximo



de tempo pelo nariz quando estiver em repouso ou falando. Quando for apagar a lousa, falar sempre voltado para os alunos e nunca para ela, evitando assim o aumento desnecessário do volume da voz e a inspiração do pó do giz. Recomenda, ainda, uma postura correta ao sentar e ao lecionar em pé, pois desta forma haverá uma melhor produção de voz. Uma boa respiração depende de uma boa postura e a soma destas duas atividades é que garante uma boa qualidade vocal.

Quanto à postura corporal, para que ela seja adequada, o corpo deve apresentar-se livre, solto e relaxado. Nestas circunstâncias, há um funcionamento livre das pregas vocais, assim como um menor desgaste de energia, menor tensão localizada e menor fadiga vocal. O professor apresentará maior rendimento fonatório, com uma boa projeção de voz e, conseqüentemente, terá melhor qualidade vocal, possibilitando que a voz flua naturalmente.

BOONE (1996: 36) recomenda ao professor *“sentar-se ereto, com suas costas firmemente contra o encosto da cadeira e seus ombros para trás”*. A postura desleixada, ao sentar-se semi-deitado, perde o apoio do diafragma, a mandíbula pressiona o pescoço e as pregas vocais, ocorrendo flutuação na tonalidade da voz. Esta perde a projeção, sobrevivendo um maior esforço vocal. *“A voz é fraca, inefetiva e rouca”* (BOONE, 1996: 36). Relata ainda que *“uma boa postura quando estamos em pé, também é importante para uma boa voz”*.

BEHLAU & PONTES (1993: 14) afirmam: *“Técnicas de massagem e relaxamento podem auxiliar no equilíbrio da musculatura corporal, imprescindível para uma boa voz”*.

A correria do dia-a-dia, a ansiedade e o estresse fazem com que falemos com uma voz que não é natural. Todos nós conhecemos os sintomas da fadiga física.



Nestes momentos, desejamos repousar, de preferência ficar sozinhos e quando somos solicitados a falar com alguém, nossa voz é leve e mais fraca que a habitual (BOONE, 1996: 27). Mas existem formas de relaxar o corpo e a voz. MILLER (1976: 128) recomenda repousar todas as noites o tempo necessário para recomeçar a sua atividade diária em perfeitas condições de energia e descontração. JACKSON-MENALDI (1992) adverte que os devaneios e as noites agitadas e mal dormidas interferem na qualidade da voz.

A esse respeito, manifesta-se PINHO (1997): *“No momento que o professor começa a articular as primeiras palavras do dia, deve se preocupar em pronunciá-las de maneira clara, o mais suavemente possível”*.

O pesquisador complementa dizendo ser comum os professores reclamarem que ao amanhecer suas vozes são roucas, com falhas, sem projeção, sentindo maior esforço vocal e cansaço ao falar, permanecendo desta forma no decorrer do dia.

É fundamental o corpo manter-se relaxado para produzir uma voz que soe naturalmente. Porém, este procedimento é quase impossível, porque não depende só do professor e sim de fatores externos que o envolvem diariamente. Mas, mesmo assim, deve esforçar-se para fazer alguns exercícios corporais, que proporcionam um bem-estar físico e mental.

PINHO (1997) e FERREIRA (1994) sugerem que as roupas não devem ser apertadas, principalmente na região do pescoço e da cintura. No pescoço, porque nesta região se encontra a laringe e as pregas vocais, e na cintura por causa do músculo diafragma que é essencial para o apoio respiratório da fonação.

BEHLAU & PONTES (1993) recomendam a atenção ao tipo de calçados: saltos altos prejudicam o equilíbrio corporal, enrijecendo a postura do corpo. Os calçados mais indicados são os de couro macio com saltos baixos, os quais



proporcionam um maior conforto aos pés. Solas grossas de borracha impedem o fluxo natural de energias.

A prática excessiva de relações sexuais são prejudiciais para a voz, pois produzem um congestionamento laríngeo e a voz pode sofrer alterações passageiras (JACKSON-MENALDI, 1989 e QUINTEIRO, 1992). As autoras referem-se à classe de atores e cantores, e recomendam que a prática sexual seja após os espetáculos.

Fazendo-se uma correlação com a classe dos professores, se algum destes se encontrar nestas situações, deve evitar a prática sexual antes de lecionar. Porém, se o fizerem de forma moderada, sabe-se que logo após a prática sexual as vozes ficam mais "suaves, macias e relaxadas", diminuindo a tensão a que freqüentemente são submetidas, contribuindo, desta maneira, para um melhor equilíbrio vocal. No entanto, para os que mantêm a prática excessiva e possuem nódulos, pólipos e edemas nas pregas vocais, recomenda-se a contenção da voz, durante estes momentos, pois qualquer exagero contribui para o aumento destas lesões, agravando ainda mais a qualidade vocal.

MILLER (1976) recomenda que os professores deveriam optar por esportes que ofereçam benefícios para o corpo e espírito, como a natação, ginástica, dança, ioga, alongamento, tênis de mesa ou, simplesmente, caminhar.

FERREIRA (1994) acrescenta que a natação é uma modalidade esportiva indicada para os professores que apresentam alterações do tônus muscular e principalmente para aqueles que pretendem aumentar a capacidade respiratória. Para aqueles que apreciam o ar livre, os passeios a pé contribuem bastante para manter em boa forma o tônus muscular, a circulação sangüínea e o estado geral do organismo. E para os que não praticam exercícios físicos, porque estes não lhes trazem prazer,

poderão recorrer aos passatempos ou hobbies (fotografia, a caça ou a pesca, jardinagem, costura, bordados), os quais constituem uma forma de relaxamento e podem contribuir para estimular o gosto pela vida.

PINHO (1997-22) refere-se aos exercícios físicos, aconselhando a prática sem ser associada à fala, pois podem provocar sobrecarga do aparelho fonatório.

Os esportes proporcionam boa disposição física, maior resistência, melhor equilíbrio mental e corporal, liberando as tensões psicossomáticas, tão freqüentes na vida moderna. Como resultado deste processo, haverá menor fadiga vocal e corporal, melhor equilíbrio de ressonância da voz, articulação mais definida, velocidade da fala mais adequada, maior projeção vocal, enfim, um organismo mais saudável, com uma produção de voz mais organizada.



### 5.1.5- Generalidades e voz

A alimentação exerce grande influência sobre a voz. Por isso, PINHO (1997) traz as seguintes sugestões:

1. Evitar chocolate, leite e seus derivados antes de lecionar, pois estes alimentos favorecem o aumento da secreção do muco no aparelho fonatório, produzindo pigarro e alterando o sistema de ressonância vocal.
2. Evitar tomar bebidas gasosas, pois estas aumentam os gases gastrointestinais, causando a sensação de “estufamento” e interferindo no controle da voz.
3. Procurar comer maçã e salsão, pois auxiliam na limpeza da oro-faringe (boca e garganta), possibilitando uma melhor ressonância vocal.
4. Tomar bastante suco de laranja e de limão, pois estes absorvem o excesso de secreção no trato vocal.
5. Tomar grande quantidade de água. Ela ajuda a umedecer a garganta, quando estiver seca. *“Lubrificação é essencial para uma voz”*.

*“É imprescindível que o professor tenha sempre a seu lado um copo de água, em temperatura ambiente, durante suas aulas. Um corpo permanentemente hidratado, significa pregas vocais hidratadas com melhor flexibilidade e vibração”, afirma PINHO (1997).*

Segundo SATALOFF (1994: 225), o ressecamento é uma ameaça para a voz, podendo ocorrer irritação no trato vocal. BOONE (1996: 181) considera que: *“Uma voz saudável é uma voz úmida”*.

É cansativo para o professor falar por um longo período de tempo, sem uma hidratação vocal adequada. Poderá apresentar, como consequência, ressecamento da garganta e pregas vocais, podendo sentir dores e irritação nesta região, desequilíbrio ressonantal, fazer grande esforço fonatório e, muitas vezes, desenvolver um quadro de disfonia.

Quanto aos medicamentos, SATALOFF (1994) menciona que quase todos eles agem sobre a laringe, podendo gerar efeitos que comprometam o aparelho fonatório. Cita que os anti-histamínicos, usados no tratamento alérgico; os anti-tussígenos, usados no tratamento da tosse; os anti-depressivos, usados no tratamento da depressão; e os beta-bloqueadores, usados no tratamento cardíaco, agem diretamente nas glândulas salivares e sobre a secreção da mucosa das membranas do trato vocal, provocando ressecamento e podendo originar tosse seca, devido à baixa lubrificação. COLTON e CASPER (1996: 100) complementam que os beta-bloqueadores diminuem a salivação.

Outros medicamentos utilizados pelos professores, quando sentem a garganta seca, são: os “sprays”, as pastilhas, as balas, os “drops”. Mas PUNT (1979: 59, BEHLAU & PONTES (1993: 12) e FERREIRA (1994: 30) esclarecem que estes atuam como anestésicos, melhorando a voz aparentemente. Porém, prejudicam ainda mais o estado das mucosas, porque mascaram a dor e o esforço vocal.

COOPER (1979: 11) esclareceu que gargarejos com limão, leite e mel quente, vapor e outros são métodos paliativos em parte, porém nunca curativos para problemas vocais. PUNT (1979: 59) enfatiza o perigo de usar



gargarejo para melhorar a dor no trato vocal. No entanto, FERREIRA, OLIVEIRA, QUINTEIRO e MORATO (1995: 77) afirmam que gargarejos suaves, com água morna e sal, são curativos para problemas vocais.

JACKSON-MENALDI (1992: 237) recomenda vitamina A para a membrana da mucosa, B para o estresse e C para manter a saúde geral do organismo e, principalmente, para evitar a frequência de resfriados. Porém, SATALOFF (1994) adverte que a vitamina C, ingerida em grande quantidade, poderá provocar ressecamento da mucosa laríngea.

Há, ainda, outros medicamentos que podem afetar a voz. São eles:

1. A aspirina, pois a sua ingestão em doses elevadas e contínuas poderá causar hemorragia dos vasos sangüíneos das pregas vocais, baixando o tom da voz e causando rouquidão nos professores (COOPER, 1989: 35; SATALOF, 1994: 216-225; BOONE, 1996: 28; COLTON & CASPER, 1996: 100; PINHO, 1997).
2. Os diuréticos, usados na dieta para o emagrecimento, podem secar excessivamente as vias aéreas e alterar a voz pela desidratação que ocorre na mucosa laríngea (BOONE, 1996: 28; PINHO, 1997).
3. Os tranqüilizantes fortes podem produzir tremor vocal (SATALOFF, 1994: 223) e os calmantes cuasam imprecisão articulatória (PINHO, 1997).
4. Os descongestionantes nasais ressecam o nariz e a garganta (JACKSON-MENALDI, 1992: 327).

5. As drogas virilizantes podem alterar as pregas vocais, comprometendo a variação da altura vocal (grave e agudo) (BOONE & MCFARLANE, 1994: 132).
6. As pílulas anticoncepcionais podem alterar a voz devido à influência hormonal (BEHLAU & PONTES, 1993: 14).

FERREIRA (1994) lembra o cuidado que se deve ter com a saúde como um todo, pois qualquer problema no organismo pode influenciar na produção da voz.

Os problemas para com a voz também têm seus mitos. Para COOPER (1979: 111), *“Mitologia Vocal consiste em crenças, significa um conjunto de presunções e premissas infundadas que em essência são incorretas e falsas”*.

Muitos professores procuram “conselhos milagrosos” de terapia caseira, para melhorar a voz quando se encontram com problemas vocais. Na busca de alguma solução, acreditam em mitos que proporcionam uma eventual melhora, como: goles de conhaque melhoram a garganta e a voz; gengibre melhora a rouquidão; não ir lecionar sem antes comer um pedaço de pão, para “abrir a garganta”; gargarejos com produtos químicos ou derivados de ervas aliviam a dor laríngea e melhoram a qualidade vocal; rouquidão cura-se com pensamento positivo; o bom mesmo é aula de canto para soltar a voz; se der uns gritos, a voz já melhora; a língua tem que ser capaz de realizar certos movimentos acrobáticos para melhorar a voz.

Tais procedimentos são muito estranhos, estando mais apoiados na magia e estado psíquico do professor do que em necessidades fisiológicas da voz. Se ela melhorar, não é por consequência de tais mitos, mas pela confiança e credibilidade psicológica ou, então, pela fé que ocasionou a cura (QUINTEIRO, 1989: 71).



Quanto ao gengibre, os autores desmitificam que ele possa curar a rouquidão e enfatizam que este alimento mascado é pouco recomendável, pois é muito forte para a mucosa da laringe e pregas vocais, e o seu abuso pode provocar ardência e irritação.

COOPER (1979) relata que seus pacientes expunham que a reabilitação vocal em nada lhes podia ajudar. Simplesmente porque crêem que voz é um destino: ou você tem uma boa voz, ou não, e nada poderá ser mudado.

#### **5.1.6- Aspectos femininos e voz**

Quanto às alterações hormonais, afirma QUINTEIRO (1989: 74): *“Todos os hormônios produzidos pelo ser humano atuam diretamente no desenvolvimento da laringe, sendo então responsáveis pela classificação das vozes e das suas manifestações mais específicas”*.

Os ciclos menstruais também requerem cuidados para a voz. *“Durante a fase pré-menstrual ocorre um aumento do nível de estrogênio no corpo da mulher, causando o inchaço de várias regiões do corpo. Assim como os seios entumecem, as pregas vocais também podem sofrer o mesmo processo”*, afirma PINHO (1997).

Segundo as investigações de PERELLÓ (1975), a disfonia pré-menstrual produz-se por engrossamento da mucosa laríngea, devido à diminuição de estrogênio no sangue. Este sintoma altera o brilho da voz. Sobrevindo a menstruação, há um alívio dos sintomas no primeiro e segundo dia após o início do fluxo, normalizando a qualidade vocal.

COLTON e CASPER (1996) citam que durante a menstruação há um aumento de massa das pregas vocais, que poderá alterar o ciclo vibratório das mesmas. Estas alterações são mais evidentes quando a professora, além de docente, é também cantora. E, nestes casos, a terapia fonoaudiológica não é indicada, mas, sim, um acompanhamento médico.

*“Certas pacientes experimentaram algumas dificuldades da fonação, em especialidade com o tom mais grave, antes do período menstrual” (COOPER, 1979: 36). FRABLE (In: COOPER, 1979: 36) relata que a tensão pré-menstrual afeta a voz, produzindo rouquidão, diminuição do tom e instabilidade vocal. WENDLER, IGELY, STEINDEL, In COOPER, 1979: 36) observaram que o desempenho vocal é afetado razoavelmente durante a menstruação, provocando uma diminuição de rendimento.*

BOONE (1996: 151) descobriu que no período pré-menstrual, as pregas vocais femininas retêm líquido e apresentam aumento vascular, ficando inchadas. Portanto, os professores devem reduzir o esforço vocal e tentar usar a voz de um modo mais tranquilo possível.

COLTON e CASPER (1996) relatam que estas alterações vocais estão mais presentes em professoras-cantoras, observando-se uma diminuição na extensão de sua voz. Com a interrupção dos anticoncepcionais, a voz é normalizada.

QUINTEIRO (1989: 75) expõe que no período de gravidez se verifica alteração do equilíbrio hormonal, ocorrendo alterações laríngeas, que provocam fadiga vocal e disfonias. Estes distúrbios são apenas temporários.

SATALOFF (1994) também afirma que durante a gravidez existe uma alteração endócrina e, neste período, a professora poderá apresentar mudanças vocais. Ocorrendo tal fato, normalmente o quadro vocal é irreversível.



*Apesar das alterações hormonais experienciadas, durante a maior parte da gravidez, os efeitos sobre a voz parecem ser pequenos. A partir do 7º mês, entretanto, a mulher grávida pode descobrir que o bebê que cresce em seu útero, interfere um pouco na respiração normal. Ela poderá precisar respirar com maior frequência ou dizer menos palavras por respiração (BOONE, 1996: 151-152).*

A maioria das professoras em final de gestação apresentam incoordenação da fala com a respiração, que piora com o crescimento do feto. Isto ocorre devido ao espaço que o bebê vai ocupando no organismo da gestante, comprimindo o diafragma, músculo tão importante para a respiração.

Em alguns casos, ocorre esforço fonatório, fadiga vocal, rouquidão, voz mais grave e diminuição da extensão vocal. Apresentando qualquer um destes sintomas no pós-parto, é recomendado tratamento clínico ou fonoaudiológico.

BOONE (1996) faz referência à menopausa. Para ele, ao passar dos anos, o tom da voz feminina vai gradativamente baixando (engrossando) e a voz, em geral, tornando-se mais rouca em cada década de vida.

Os autores BEHLAU & PONTES (1993: 14) mencionam que a diminuição da produção dos hormônios sexuais femininos, na menopausa, produzem desagradáveis sintomas fisiológicos e psicológicos, produzindo uma voz mais grave (grossa) nas mulheres, enquanto, nos homens, a muda vocal ocorre na puberdade e agudiza-se na terceira idade, devido a alterações hormonais.

Para BOONE (1996), após a menopausa a voz feminina sofre maior influência hormonal, porque aumenta a produção de hormônios masculinos (testosterona), ocorrendo a diminuição dos hormônios femininos (estrogênio). Devido ao aumento do testosterona na mulher, pode haver calcificação das cartilagens laríngeas, atrofiamento dos músculos das pregas vocais e espessamento das mucosas.

Relata, também, que, após a menopausa, a laringe da mulher fica um pouco mais baixa no pescoço, o que contribui para o abaixamento do tom vocal.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após o estudo dos pressupostos teóricos e análise dos resultados da pesquisa, é possível fazer algumas considerações:

Pode-se afirmar que a voz do professor é suscetível a todas as interferências citadas, e que sua saúde vocal depende do cumprimento das sugestões descritas, pois estas são simples de serem seguidas, se houver um mínimo de boa vontade. Caso o professor siga as instruções mencionadas, estará prevenindo-se de futuras alterações, preservando, deste modo, a sua saúde vocal.

O grande contingente de professores que se submete ao tratamento fonoaudiológico, geralmente não apresenta uma causa orgânica nos distúrbios da voz. Na maioria dos casos, a origem de tais distúrbios é funcional, por uso inadequado da voz, respiração incorreta, má técnica vocal, choque térmico, hábito de fumar excessivamente, ingestão de bebidas alcólicas, hábitos vocais inadequados, entre outros.

Caso o professor apresente alguma alteração vocal, persistindo por mais de vinte dias, como cansaço vocal, garganta áspera, amarrada ou seca, esforço para falar, pressão na garganta, variação da voz durante o dia, incapacidade para falar por longos períodos, ardor na região da laringe, queimação, na garganta, pigarro, tosse ao falar, voz sem alcance, falhas na voz, rouquidão ou perda da voz, sugere-se procurar um fonoaudiólogo especialista em voz ou um médico otorrinolaringologista que trabalhe mais na área da laringe e da voz.

O desconhecimento dos docentes sobre o tema propicia, muitas vezes, alterações vocais que poderiam ser precocemente diagnosticadas e tratadas, evitando problemas mais sérios. São raros os professores que sabem utilizar a voz profissionalmente e conhecem noções sobre a saúde vocal, assim como, técnicas vocais para aperfeiçoá-la. É um fato comum, merecedor de atenção por parte de todos os professores, indiferentemente de sua graduação, seja ela primária, secundária ou superior.

Com esta pesquisa, foi possível verificar que a incidência de alterações de voz e dicção é significativa na classe de professores, mesmo com formação universitária. Isso, nos faz questionar que, provavelmente, o índice deve ser muito maior na classe de professores sem essa formação.

Todos os resultados estatísticos da pesquisa possuem índices significantes e, há muito tempo, publicações e pesquisas denunciam que a categoria de professores necessita de atenção especial no aspecto vocal. Eles próprios admitem seus riscos, sem grandes preocupações. Mesmo assim, a questão continua no anonimato em muitas instituições, e nenhuma providência concreta é tomada.

A voz é necessária, não só enquanto somos e fazemos educação, mas enquanto vivemos em uma sociedade. A educação necessita de várias prioridades e uma delas deve ser a voz do professor no processo ensino-aprendizagem, pela globalidade de inter-relações que esta possibilita na construção do conhecimento e do saber científico.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMORIN, A. **Distúrbios da comunicação**. São Paulo: Cortez, 1978.
- BEHLAU, M. S. & PONTES, P. A. L. **Princípios de reabilitação vocal nas disfonias**. São Paulo : Escola Paulista de Medicina, 1990.
- \_\_\_\_\_. **Higiene vocal**. São Paulo: Lovise, 1993.
- \_\_\_\_\_. **Avaliação e tratamento das disfonias**. São Paulo : Lovise, 1995.
- BEHLAU, M. S; PINHO, S. R; HERSAN, R. C. **Orientação geral de voz para professores**. São Paulo: Hospital do Servidor Público Municipal, 1988, p. 8. (apostila).
- BEHLAU, M. S; & ZIEMER, R. **A interrelação corpo-voz**. São Paulo: Acta Awho, 5:5 - 7, 1988.
- BEUTTENMÜLLER, G. & LAPPART, N. **Expressão vocal e expressão corporal**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Enelivros, 1989.
- BEUTTENMÜLLER, G. **O despertar da comunicação vocal**. Rio de Janeiro: Enelivros, 1995.
- BLOCH, P. **Você quer falar melhor ?** Rio de Janeiro: Bloch, 1977.
- \_\_\_\_\_. **Sua voz e sua fala**. Rio de Janeiro: Bloch, 1979.
- BOONE, D. R. **La voz y el tratamiento de sus alteraciones**. Buenos Aires : Panamericana, 1983.
- BOONE, D. R. & MACFARLANE, S. C. **A voz e a terapia vocal**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.
- BOONE, D. R. **Sua voz está traindo você; Como encontrar sua voz natural**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.
- BRANDI, E. **Disfonias avaliar para melhor tratar**. Rio de Janeiro: Atheneu, 1996.
- CABRAL, L. S. **Introdução à lingüística**. Rio de Janeiro: Globo, 1988.

- CANONGIA, M. B. **Manual de terapia da palavra, anatomia, fisiologia semiologia e o estudo da articulação e dos fonemas.** Rio de Janeiro: Atheneu, 1981.
- COLTON, R. H. & CASPER, J. K. **Compreendendo os problemas de voz.** Porto Alegre : Artes Médicas, 1996.
- COOPER, M. **Modernas técnicas de rehabilitación vocal.** Bueno Aires: 1979
- \_\_\_\_\_. **Vencendo com a sua voz.** São Paulo: Manole, 1991.
- FERREIRA, L. P. OLIVEIRA, I. B. QUINTEIRO, E. A. MORATO, E. M. **Voz profissional: O Profissional da Voz.** São Paulo: Pró-Fono, 1995.
- FERREIRA, L. P. **Trabalhando a voz.** São Paulo: Summus, 1988.
- FRABLE, M. A. S. (1962), In COOPER, M. **Modernas técnicas de rehabilitación Vocal.** Buenos Aires: Panamericana, 1979.
- MENALDI, J. **La voz normal.** São Paulo : Panamericana, 1992.
- MILLER, Benjamin F. **O livro da saúde. Enciclopédia Médica Familiar.** Lisboa Portugal, Seleções do Reader 's Digest, 1976.
- MUELLER, P.B. & Wilcox, J.C. (1980: 506-509), In WILSON, K. **Problemas da voz em crianças.** São Paulo: Manole, 1993.
- NASCIMENTO & COL. – Voz no telefone: A Percepção sensorial, auditiva e Qualidade vocal em telefonistas. In, **Revista de atualização científica** vol.07, Edição Especial. São Paulo: Pró-Fono, 1995.
- OMS - **Organização Mundial da Saúde - 6º caderno Prevenção do Tabagismo,** Lisboa 1987.
- PERELLÓ, J. **Canto - Dicción / foniatria estética.** Barcelona: Científico - Médica, 1975.
- PINHO, S. M. R. **Manual de higiene vocal para profissionais da voz.** São Paulo: Pró-Fono, 1997.
- PINTO, A. M. M. & FURCK, M.A.E. – **Projeto saúde vocal do professor.** In: FERREIRA, L. P. (org.) – **Trabalhando a voz.** 2 ed. São Paulo: Summus, 1988.
- PUNTA: **The Singer 's and Actor 's Throat.** The Vocal Mechanism of the Professional Voice User and Its Care in Health and Disease, Ed. 3. London : Willian Heinemann Medical Books, Limited,. 1979
- QUINTEIRO, E. A. **Estética da Voz.** São Paulo: Summus, 1989.
- SANCHES, J.B. **Reeducación de problemas de la voz.** Madrid: CEPE, 1981.



- SATALOFF R. T., **Common diagnoses and treatments in professional singers.** ENT J., 66: 278-288, 1987 b.
- SATALOFF, R. T.; LAWRENCE, L.; HAWKSHAW, M. J.; ROSEN, D. C. - **Medications and their effects on the voice.** In: BENNINGER, M.; JACOBSON, B.; JOHNSON, A - Vocal Arts Medicine: The care and prevention of professional voice disorders. New York, Thieme Medical Publishers, 1994: 216-225
- SCALCO, & COL. A saúde vocal do professor: Levantamento junto a escolas particulares de Porto Alegre. In, **Revista de atualização científica** vol. 08, São Paulo: Pró-Fono, 1995.
- SIMKIN, B. **Corticosteroids in clinical practise.** Eye, Ear, nose and Throat Monthly, 43:47-54., 1964
- SOARES, R. M. F.; PICOLOTTO, L. **Técnicas de impostação e comunicação oral.** São Paulo: Loyola, 1980.
- TABITH, A. J. **Foniatria – Disfonias fissuras lábio-palatais paralisia cerebral.** São Paulo: Cortez, 1980
- TULKU, T. **Gestos de equilíbrio.** São Paulo: Pensamento, 1984.
- WENDLER, IGEL, STEINDEL (1968:247), In COOPER, M. **Modernas técnicas de rehabilitación vocal.** Buenos Aires: Panamericana, 1979.
- WILSON, K. **Problemas de voz em crianças,** São Paulo: Manole, 1994.

**ANEXO**



**PONTÍFICA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO PARANÁ**

**Mestrado em Educação - Pedagogia Universitária  
Questionário Para Dissertação:**

**DICÇÃO E A IMPOSTAÇÃO VOCAL NA DOCÊNCIA**

Nome : (iniciais) \_\_\_\_\_ Sexo: Masc. ( ) Idade \_\_\_\_\_ Anos.

1 - Leciona ou lecionou: ( ) 1º grau ( ) 2º grau ( ) 3º grau

2 - Quantas horas semanais: 0 a 20 ( ) 20 a 40 ( ) 40 a 60 ( )

3 - Quantos anos de docência? 0 a 05 ( ) 06 a 10 ( ) 11 a 15 ( ) 16 a 20 ( )  
mais de 20 anos ( )

4 - Há preocupação do professor em fazer um aperfeiçoamento de dicção e impostação vocal para o exercício da docência?

a) Está preocupado com este assunto?

sim ( )

não ( )

b) Qual o nível de preocupação?

grande ( )

médio ( )

pequeno ( )

nenhum ( )

c) Utiliza alguma técnica para melhorar sua dicção e voz?

sim ( ) Qual? \_\_\_\_\_

não ( )

5 - Conhece algum material bibliográfico disponível para esta temática?

sim ( )

não ( )

6 - Existe uma disciplina de dicção e impostação vocal no seu curso de formação universitária?

sim ( )

não ( )

7 - Tem ou teve algum problema vocal?

sim ( )

não ( )

8 - Fez tratamento?

sim ( )

não ( )

9 - medicamentoso ( )

fonoaudiológico ( )

outros ( )

**FRANCISCO PLETSCH**  
Mestrado