UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE ODONTOLOGIA DE BAURU

ALINE ROBERTINA DOS SANTOS

**Curso a distância para professores:
“Conhecendo os Segredos da Voz e da Expressividade”**

BAURU
2012

ALINE ROBERTINA DOS SANTOS

**Curso a distância para professores:
“Conhecendo os Segredos da Voz e da Expressividade”**

Dissertação apresentada a Faculdade de
Odontologia de Bauru da Universidade de São Paulo
para obtenção do título de Mestre em Ciências
obtido no Programa de Fonoaudiologia

Área de concentração: Fonoaudiologia
Orientadora: Prof^a. Dr^a Lídia Cristina da Silva Teles

Versão corrigida

BAURU
2012

Fa59c Santos, Aline Robertina
Curso a distância para professores:
“Conhecendo os Segredos da Voz e da
Expressividade” – Bauru, 2012.
106 p.: il. ; 31 cm.

Dissertação (Mestrado) – Faculdade de
Odontologia de Bauru. Universidade de São Paulo

Orientadora: Profa. Dra. Lídia Cristina da Silva
Teles

Autorizo, exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, a
reprodução total ou parcial desta dissertação/tese, por processos
fotocopiadores e outros meios eletrônicos.

Assinatura:

Data:

Nota: A versão original desta dissertação/tese encontra-se disponível no Serviço de
Biblioteca e Documentação da Faculdade de Odontologia de Bauru - FOB/USP.

Comitê de Ética da FOB-USP
Protocolo nº: 115/2010
Data: 24/11/2010

ALINE ROBERTINA DOS SANTOS

---

23 de abril de 1986
Mogi das Cruzes – SP

Nascimento

FILIAÇÃO

Raquel Robertina da Silva Santos

Aloísio Souza dos Santos

2006 – 2009

Curso de graduação em Fonoaudiologia – Faculdade de Odontologia de Bauru, USP – Bauru – SP.

2007 – 2009

Bolsista do Programa de Educação Tutorial PET em Fonoaudiologia.

2010 – 2012

Curso de Pós-Graduação em Fonoaudiologia, em nível de Mestrado – Faculdade de Odontologia de Bauru, USP – Bauru – SP.

DEDICATÓRIA

*A Deus, pelo dom da vida e por ser o autor de todas as minhas
conquistas.*

*A minha família, por ser o meu alicerce e a grande responsável pelo
que sou.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço a *Deus*, pelo amor incondicional que tem para comigo e por me amparar em todos os momentos, por mais difíceis que sejam.

Aos meus pais *Aloísio e Raquel*, por nunca medirem esforços para o bem estar e o progresso de seus filhos e por todo amor e motivação que dedicam a mim e aos meus irmãos.

Aos meus irmãos *Priscila e Marcus Vinícius*, acreditarem em mim e pelo incentivo, o carinho e o cuidado que me proporcionam sempre.

Aos meus avôs *Olímpia e Joaquim, Idália e Antônio (in memorian)* pelas orações, pela atenção e pela família linda que construíram, da qual faço parte.

Da mesma forma, sou grata a todos os meus *Famíliares*, pois me deram incentivo, força e coragem, cada um a sua maneira e ao seu momento. Muito obrigada e que a paz de Deus esteja em vossos corações.

Ao meu namorado *Felipe Ueda*, por ser o meu amor, companheiro, ajudador e amigo para todos os momentos. Amo você!

Às minhas amigas *Roberta e Fabiana*, pela cumplicidade, pela força, pelos conselhos e por participarem dos momentos da minha vida desde a infância, sendo estes bons ou ruins. Agradeço-as imensamente e eternamente!

As amigas *Andressa e Bianca*, por serem o meu porto seguro durante todo o mestrado, com as quais dividi alegrias, tristezas e dificuldades, pelas grandes ajudas, pelo apoio e pela cumplicidade. Sou eternamente grata! Mesmo estando longe, contem sempre comigo!

Agradeço a minha amiga *Thaís* pelos conselhos, auxílios, alegrias partilhadas e por ter me ajudado juntamente com a *Roberta* nos primeiros meses do Mestrado e sempre que precisei. Saibam que jamais esquecerei!

À *Daniela*, amiga com quem partilhei moradia, dificuldades, conquistas e momentos de muita alegria e descontração! Muito sucesso em sua vida!

Aos amigos *Bianca Lopes, Lídiane, José Luiz, Luciana, Jéssica* e demais amigos do Programa de Mestrado em Fonoaudiologia 2010-2012, por dividirem comigo momentos de aprendizado e crescimento profissional e pessoal, com muita força de vontade.

Aos amigos do *TPM Futebol Clube*, pelos momentos de descontração e disposição dos quais partilhamos e que foram tão importantes em muitos momentos durante esta etapa.

Aos amigos do *Programa de Educação Tutorial (PET)*, pelas experiências vividas que foram muito úteis durante o Mestrado.

A *XVII Turma de Fonoaudiologia* e amigos do *CRUSP*, pelas lições de vida que carrego sempre comigo. Um abraço especial para *Érica, Paula, Talita Louzada, Alyne, Karina, Elisângela, Fernanda e Guilherme*.

Aos professores do *Departamento de Fonoaudiologia*, por promoverem o aperfeiçoamento da profissão de maneira especial.

À *Profª Drª Lídia C. S. Teles*, pela compreensão, paciência, apoio, bons conselhos e orientação que dedicou a mim. Obrigada por me auxiliar na vida profissional e pessoal.

À banca examinadora, *Profª Drª Kelly Silvério e Profª Drª Eliana Fabron*, pelo conhecimento partilhado e pelo empenho e cuidado com que me auxiliaram.

A *Profª Drª Alcione Brasolotto*, pela dedicação para com o Programa de Mestrado em Fonoaudiologia e pelos conhecimentos proporcionados e aprimorados na área de Voz.

Por fim, a *TODOS* aqueles que de alguma forma, tornaram minha vida cada vez melhor!!!

Muito Obrigada!!!!

“O Senhor é o meu Pastor; nada me faltará. Deitar-me faz em verdes pastos, guia-me mansamente a águas tranqüilas. Refrigera a minha alma; guia-me pelas veredas da justiça por amor do seu nome. Ainda que eu andasse pelo vale da sombra da morte, não temeria mal algum, porque tu estás comigo; a tua vara e o teu cajado me consolam. Preparas uma mesa perante mim na presença dos meus inimigos, unges a minha cabeça com óleo, o meu cálice transborda. Certamente que a bondade e a misericórdia me seguirão todos os dias da minha vida, e habitarei na casa do senhor por longos dias.”

Salmo 23

RESUMO

O professor necessita ter uma voz saudável, com boa qualidade e um bom desempenho comunicativo para obter sucesso profissional. O uso da internet pode facilitar o acesso destes profissionais a tais informações. O presente estudo objetivou elaborar um curso à distância para professores sobre saúde vocal e expressividade que capacite essa população a cuidar da voz e aprimorar a comunicação em sala de aula e que traga satisfação aos usuários. Foi desenvolvido um site com conteúdo teórico intitulado “Conhecendo os Segredos da Voz e da Expressividade”, o qual foi disponibilizado para os professores em 3 módulos: 1º- A voz e os problemas de voz; 2º- Saúde Vocal e 3º- A voz e a oratória em sala de aula. Participaram efetivamente desta pesquisa 10 professores, sendo 9 mulheres e 1 homem, com idades entre 25 e 54 anos, pertencentes a escolas públicas de ensino Fundamental e Médio dos municípios de Bauru, Suzano e Poá, do estado de São Paulo. Os participantes responderam a questionários antes e após a conclusão do curso, que teve duração de no máximo 30 dias. Para verificar o conhecimento e os hábitos dos participantes antes e após o curso, os resultados dos questionários foram submetidos à análise estatística (teste t – pareado). Após o curso foi aplicado um questionário de satisfação, o qual foi analisado de forma descritiva. Observou-se aumento do conhecimento, redução de hábitos considerados inadequados e aumento de hábitos adequados, com significância estatística ($p < 0,05$). Quanto à satisfação dos usuários, 80% consideraram o curso ótimo e 20% bom. O curso a distância “Conhecendo os Segredos da Voz e da Expressividade” foi elaborado como proposto e demonstrou ser um material que promoveu o aumento do conhecimento e da conscientização quanto às práticas adequadas e prejudiciais ao uso da voz e proporcionou satisfação aos professores.

Palavras-chave: Fonoaudiologia. Professores. Voz. Educação à distância. Promoção de saúde.

ABSTRACT

Distance course for teachers: “Knowing the Secrets of Voice and Expressiveness”

The teacher needs to have a healthy voice, with good quality and good communicative performance for professional success. The use of the Internet can facilitate their access to such information. This study aimed to develop a distance learning course for teachers on health and vocal expressiveness that enables this population to take care of the voice and enhance communication in the classroom and bring satisfaction to the users. It was developed a site with theoretical content entitled "Knowing the Secrets of Voice and Expressiveness", which was made available to teachers in three modules: 1 - The voice and voice problems, 2 - Vocal Health, and 3rd - The voice and oratory in the classroom. Actively participated in this study 10 teachers, 9 women and 1 man, aged between 25 and 54 years, belonging to public schools teaching elementary and high schools in the cities of Bauru, Suzano and Poa, the state of Sao Paulo. Participants completed questionnaires before and after the completion of the course which lasted a maximum of 30 days. To verify the knowledge and habits of the participants before and after the course, the results of the questionnaires were subjected to statistical analysis (t test - paired). After the course was administered a satisfaction questionnaire. There was an increase of knowledge, a reduction of negative habits and increase of positive habits, with statistical significance. With regard to user satisfaction, 80% considered the optimal course and 20% as good. The distance course "Knowing the Secrets of Voice and Expressiveness" was developed as proposed and shown to be a material that promoted the increase of knowledge and awareness about the harmful practices and appropriate use of voice and gave satisfaction to the teachers.

Key words: Speech Therapy. Teachers. Voice. Distance Education. Health promotion.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

- FIGURAS

Figura 1 - Tela de apresentação do Módulo 1 – A voz e os problemas de voz.....	61
Figura 2 - Parte da tela de apresentação do Módulo 2 – Saúde Vocal.....	63
Figura 3 - Parte das telas de apresentação do Módulo 3 - A voz e a oratória em sala de aula.....	65
Figura 4 - Prática de hábitos e comportamentos adequados antes e após a realização do curso em porcentagem.....	69
Figura 5 - Prática de hábitos e comportamentos inadequados antes e após a realização do curso em porcentagem.....	70

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Número de questões por módulo, número total de questões, tipo de questão, valor por questão, valor por módulo e valor total do questionário de conhecimentos sobre o curso.	55
Tabela 2 - Acertos do questionário de conhecimentos sobre a voz antes e após a realização do curso expressos em média, dp, valor mínimo, valor máximo e resultados da análise estatística realizada por meio do teste t – pareado	66
Tabela 3 - Acertos referentes às questões do módulo 1 antes e após a realização do curso expressos em média, dp, valor mínimo, valor máximo e resultados da análise estatística realizada por meio do teste t - pareado	67
Tabela 4 - Acertos referentes às questões do módulo 2 antes e após a realização do curso expressos em média, dp, valor mínimo, valor máximo e resultados da análise estatística realizada por meio do teste t - pareado	68
Tabela 5 - Acertos referentes às questões do módulo 3 antes e após a realização do curso expressos em média, dp, valor mínimo, valor máximo e resultados da análise estatística realizada por meio do teste t - pareado	68

LISTA DE ABREVIACÕES

EaD	Educação a Distância
FEAD-MG	Faculdade de Estudos Administrativos de Minas Gerais
LTIA	Laboratório de Tecnologia da Informação aplicada
UNESP	Universidade Estadual Paulista
HTPC	Hora Trabalho Pedagógico Coletivo

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	27
2	REVISÃO DE LITERATURA	31
2.1	Condições de trabalho e aspectos relacionados ao uso da voz	33
2.2	Recomendações para a saúde vocal dos professores	35
2.3	A comunicação e a expressividade do professor em sala de aula	36
2.4	Ações em saúde vocal e expressividade voltadas ao professor	38
2.5	Educação a distância (ead) como ação preventiva em voz	41
3	PROPOSIÇÃO	45
4	MATERIAL E MÉTODOS	49
4.1	Elaboração do curso a distância para professores “Conhecendo os Segredos da Voz e da Expressividade”	51
4.2	Convite aos professores	52
4.3	Disponibilização do curso aos professores	53
4.4.	Contribuição do curso na promoção do conhecimento para os professores	53
4.5.	Contribuição do curso para promoção de hábitos vocais positivos e redução de hábitos negativos à voz	54
4.6.	Avaliação da Satisfação do Usuário	55
4.7.	Análise dos Resultados	55
5	RESULTADOS	57
5.1	Elaboração do Curso	59
5.2	Professores Participantes	66
5.3.	Contribuição do curso na promoção do conhecimento	66
5.4.	Contribuição do curso para promoção de hábitos vocais positivos e redução de hábitos negativos à voz	69
5.5	Satisfação do Usuário	70
6.	DISCUSSÃO	73
7.	CONCLUSÃO	81
8	REFERÊNCIAS	85

1 Introdução

1 INTRODUÇÃO

Os professores são profissionais que utilizam a voz no trabalho e estão muito mais expostos aos riscos de alterações vocais, devido às condições de trabalho desfavoráveis e demanda vocal elevada (FERREIRA et al, 2007).

Diante deste quadro, é necessário que estes profissionais conheçam a importância dos cuidados para garantir a saúde vocal e prevenir disfonias. Além da voz, o professor necessita ser um bom comunicador para estabelecer o elo de interação com os alunos. Portanto, as ações fonoaudiológicas devem englobar a saúde vocal e o aprimoramento da expressividade na comunicação desta população (FERREIRA et al, 2009). Muitos programas têm sido desenvolvidos neste sentido, entretanto, existe uma desistência considerável de professores na participação de ações presenciais em saúde vocal, geralmente por falta de tempo ou horários incompatíveis por conta de outras atividades agendadas (DRAGONE, 2010). Este fato faz com que se pense em maneiras alternativas de se levar informações sobre os cuidados com a voz para estes profissionais.

Uma solução interessante para que os fonoaudiólogos possam vencer os empecilhos que dificultam a participação dos professores em ações de preventivas é a utilização de tecnologias da informação, pois desta forma o professor teria acesso às informações necessárias para sua saúde e bem estar na profissão sem ao menos sair de casa, nos horários de sua preferência.

Por garantir acessibilidade à informação, a educação a distância (EaD) torna-se cada vez mais atraente como ferramenta para o desenvolvimento de ações preventivas. Sabe-se que no Brasil, os problemas e potencialidades na área da saúde variam de acordo com cada região, o que torna difícil a missão de capacitar todos os profissionais da saúde da educação, bem como orientar a população pelos meios tradicionais. Assim, a EaD surge como uma das respostas para transpor este impasse (CANDIDO, 2005).

Atualmente tem se tornado frequente na Fonoaudiologia o emprego destas tecnologias para fins didáticos ou preventivos, devido à praticidade que estes recursos oferecem à sociedade. Estudos internacionais (REEVES et al, 2007; EIKELBOOM; ATLAS, 2005) e nacionais evidenciaram resultados positivos com o emprego da educação a distância na prática fonoaudiológica.

Especificamente na área da voz, existem materiais desenvolvidos em *CD ROM* com tecnologia 3D, utilizados para aprimoramento de profissionais e informação à população em geral (Voz: fonoaudiologia e medicina; 2006). Há também *sites* de caráter preventivo, que abordam a produção da voz e os cuidados com a saúde vocal, a fim de orientar a população para a prevenção de alterações vocais. (ALMEIDA; FERREIRA, 2007).

Não há registros de cursos a distância com enfoque na saúde vocal e na comunicação do docente. Desta forma, um curso *on line* sobre voz e expressividade para professores, realizado por meio de um recurso tecnológico interativo tem condições de facilitar o acesso destes profissionais a informações necessárias para garantir saúde vocal e melhor desempenho profissional.

2 Revisão de Literatura

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Condições de trabalho dos professores e aspectos relacionados ao uso da voz

Os professores pertencem à categoria mais numerosa de trabalhadores que utilizam a voz como principal instrumento de trabalho e, sem dúvida, enquadram-se no grupo mais acometido por alterações vocais, seja pelo uso inadequado ou abusivo da voz (PALHETA NETO et al., 2008). Esta realidade é percebida em nosso país e em âmbito internacional.

A jornada de trabalho docente é intensa e prolongada, realizada em ambientes ruidosos e em condições adversas quanto à organização do trabalho. Outros fatores considerados de risco para a voz destes educadores são: longo tempo de atividade docente, alto índice de alunos em sala, salas de aula com acústica ruim (o que induz a competição sonora), ar seco, poeira, fumaça, mudanças de temperatura que podem irritar a mucosa e afetar negativamente a voz, fatores psicoemocionais e estresse (VAN HOUTTE, 2010). Além disso, o estudo de Reis et al. (2006) comprovou que o cansaço mental e o nervosismo são freqüentes em professores, sendo os principais fatores de risco para que isto ocorra: idade ≥ 27 anos, lecionar há 5 anos ou mais, trabalho em zona urbana, carga horária elevada, baixa renda, falta de lazer, alta demanda no trabalho e baixo suporte social.

Ferreira et al (2007) descrevem em seu trabalho o reconhecimento da disfonia em professores como sendo uma doença ocupacional, sendo estes profissionais com mais anos de exercício na profissão, com mais horas de trabalho por dia e mais expostos aos diferentes riscos: ergonômicos (uso de voz contínuo, em alta intensidade, uso repetitivo, dentre outros), químicos (poeira, fumo e produtos químicos), físicos (frio, calor, ruído) e de acidentes (iluminação inadequada, equipamentos, arranjo físico, dentre outros). Este fato levou à elaboração do protocolo Distúrbios da Voz Relacionado ao Trabalho, que permite uma investigação ampla do perfil docente quanto a questões sociodemográficas, ocupacionais, relativas à voz, aspectos gerais de saúde, hábitos de vida, antecedentes familiares ou de ambiente de lazer. As autoras incentivam a utilização deste documento em

pesquisas visando aprofundar a compreensão dos riscos para a disfonia em professores.

O estudo de Vedovato e Monteiro (2008) verificou que os fatores de riscos mais apontados pelos professores estudados foram: ruído, uso constante da voz, movimentos repetitivos, trabalho estressante, cansativo e desgastante tanto mental como fisicamente. Além disso, o estudo evidenciou a associação da postura corporal às questões vocais. Dentre os 258 professores avaliados, 98% relataram movimentos repetitivos de escrever e apagar a lousa, andar pela sala de aula, ficar muito tempo em pé, curvar-se nas carteiras dos alunos e corrigir atividades. Destes, 57% havia mencionado dores em região cervical nos últimos seis meses e na última semana, fato que contribui para tensão muscular em região laríngea e estresse, podendo afetar a voz. Os autores referem ainda que uso constante da voz foi relatado por todos os participantes, o que era esperado pelas características da atividade profissional. Verificaram que 10,1% dos educadores mencionaram algum problema como fendas e nódulos nas pregas vocais ou alteração da voz como rouquidão constante e até afonia (ausência da voz), em algum momento de sua vida profissional, mesmo não existindo no questionário aplicado uma questão específica sobre esse problema de saúde.

Dentre os sinais e sintomas vocais dos professores, as queixas mais freqüentes são: rouquidão, cansaço ao falar, pigarro, voz fraca constantemente, irritação e ardor na garganta, dificuldade para engolir e perda da voz. Estas queixas indicam a ocorrência de disfonias, que estão diretamente relacionadas às questões ergonômicas, somadas a fatores determinados pela relação com o outro e também do próprio sujeito (CEBALLOS, 2009).

O estudo de Sliwinska-Kowalska et al (2006) realizado na Polônia avaliou 425 mulheres docentes em comparação com grupo controle, por meio de questionários e avaliações fonoaudiológicas e otorrinolaringológicas. Foram mencionados fatores de risco como temperatura da sala de aula, poeira do ar e fatores psicológicos. Verificaram que os sintomas de rouquidão e secura na garganta foram mais frequentes em professoras. Da mesma forma, houve prevalência de disfonias, tensão laríngea durante a fonação, alteração da ressonância e tempo máximo de fonação reduzido. Quanto a alterações nas pregas vocais houve prevalência de nódulos vocais e fendas, que foram correlacionados estatisticamente com parâmetros de técnica incorreta do aparelho fonador. Os

autores concluíram que a prevalência de auto-relato de sinais e sintomas clínicos de distúrbios da voz é de cerca de 2-3 vezes mais freqüentes em professoras do que em não professoras. Além disso, ressaltam que esforço vocal, técnica incorreta de fonação e predisposição psicológica parecem constituir importantes fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios da voz profissional.

Almeida (2005) relatou que o abuso vocal pode levar ao aparecimento do cisto submucoso nas pregas vocais, alteração esta que apresenta prevalência significativa nos professores e demais profissionais da voz. Sua fisiopatologia pode constituir manifestação clínica de laringopatia relacionada ao trabalho, por isso devem ser verificados habitualmente nos professores.

Simberg et al (2005) compararam queixas referidas por professores nos anos de 1988 e 2001 e verificaram um aumento significativo de relatos, sendo estes o aumento no tamanho de suas classes, rotinas agitadas de trabalho, alunos barulhentos ou indisciplinados. Os autores constataram que um número crescente de alunos mal-comportados, provavelmente podem causar ruído de fundo e aumento do estresse, o que contribui para elevar a frequência de sintomas vocais em professores.

Ferreira, Giannini e Latorre (2008) ressaltaram que as situações de indisciplina e violência entre alunos e contra o docente, estão estatisticamente associadas à presença dos sintomas vocais em professores. Isto porque à medida que utilizam a voz para mediar tais situações favorecem o abuso vocal. Além disso, as manifestações cotidianas de racismo, agressões, ameaças e insultos direcionados ao professor, instalam alterações psicológicas como medo, humilhação, ressentimento e contribuem para seu adoecimento.

Barbosa-Branco e Romariz (2006) afirmam que os trabalhadores da Educação constituem o grupo mais vulnerável aos afastamentos por alterações vocais.

Durante muito tempo culpava-se exclusivamente o professor pela alta prevalência de alterações vocais em sua classe profissional. Hoje se sabe que tal alteração não deve ser atribuída apenas à falta de percepção e tolerância à disfonia ou ao uso vocal inadequado. Fatores ambientais e organizacionais são amplamente reconhecidos como contribuintes para o desgaste vocal do professor (LUCHESE; MOURÃO; KITAMURA, 2010; SERVILHA ; PEREIRA, 2008).

2.2 Recomendações para a saúde vocal dos professores

Várias são as recomendações destinadas a professores e aos demais profissionais da voz para garantir a saúde vocal e prevenir alterações. Muitas delas encontram-se em livros didáticos (FERREIRA; ANDRADA; SILVA, 2002; PINHO, 2001; FERREIRA, 1998) e artigos publicados em revistas científicas que compõem a formação do fonoaudiólogo para a atuação na área de Voz (UEDA; SANTOS; OLIVEIRA, 2008, SIMÕES-ZENARI; LATORRE, 2008).

Os aspectos mais abordados pela literatura são: evitar chocolate, cafeína, ar condicionado, mudança brusca de temperatura, poluição, abuso vocal, pigarrear, tossir, alguns medicamentos, fumo, álcool, drogas ilícitas, falar durante exercícios físicos, discussões freqüentes, roupas apertadas, falar em ambientes ruidosos, falar excessivamente durante quadros gripais ou crises alérgicas, falar ou cantar abusivamente em período pré-menstrual, cantar inadequadamente ou abusivamente sem fazer preparo vocal e riso em alta intensidade. São aconselhados: a ingestão de maçã, salsão e hidratação; a realização de aquecimento e desaquecimento da voz, cuidar da saúde em geral (sono, alimentação, etc.); controlar o estresse (FERREIRA; SOUZA, 1998; ANDREWS, 1995; PINHO, 2007).

Há também manuais e cartilhas sobre cuidados com a saúde vocal que possuem uma linguagem menos técnica, direcionados à profissionais da voz (PINHO, 2007, BEHLAU; REHDER, 2009) e crianças (PINHO; JARRUS; TSUJI, 2004; BEHLAU et al,1997).

Quanto às estratégias específicas para o uso da voz durante as aulas, a cartilha elaborada pela Superintendência Central de Perícia Médica e Saúde Ocupacional de Minas Gerais (2001) recomenda aos professores: hidratação durante as aulas, estratégias para dinamizar a aula e poupar a voz, evitar competição sonora, roupas apertadas e postura inadequada, aproximar-se para ordens aos alunos, uso de microfone ou megafone (em lugares abertos), articulação precisa, usar intensidade e tom de voz confortáveis, exercícios de alongamento na região do pescoço para diminuir tensão, respiração adequada e coordenada com a fala, repouso vocal nos intervalos.

Todos os cuidados com a saúde vocal devem ser considerados no planejamento e na implementação de ações de promoção da saúde voltadas aos professores (PENTEADO, 2007)

2.3 A comunicação e a expressividade do professor em sala de aula

A comunicação em sala de aula segundo Vieira e Behlau (2009) envolve muitos aspectos, como a fala, o corpo e a voz para compor o discurso. Por esta razão, é necessário que os professores utilizem diversos recursos vocais e corporais durante a aula, com o objetivo de despertar o interesse do aluno, facilitar a memorização e potencializar seu aprendizado.

Para Arantes e Oliveira (2009) a Oratória, arte de falar bem em público, compreende o discurso como sendo uma exposição de idéias preparada de maneira organizada, que deve sempre ser composta por algumas características básicas no que diz respeito à organização do pensamento e do raciocínio, para depois estar apta a passar por um trabalho estético, visando à beleza.

Quanto a este trabalho estético, Moreira-Ferreira (2007) atenta para a importância da expressividade vocal, a qual consiste no uso dos recursos vocais com variação adequada ao contexto, à emoção, ao interlocutor, à mensagem e às características específicas exigidas em cada um dos perfis de comunicadores, profissionais da voz ou não. Está relacionada a aspectos positivos do falante.

Arruda (2004) realizou um estudo em que estudantes de pedagogia avaliaram a expressividade oral de quatro professoras. Os resultados evidenciaram a docente mais votada foi a que melhor utilizou os recursos vocais, tais como: velocidade de fala, emprego da pausa, qualidade da voz e intensidade vocal, os quais transmitiram clareza e objetividade.

Da mesma forma, deve-se levar em consideração a utilização de gestos que complementam a mensagem, a expressão facial durante o discurso e o contato visual direcionado ao aluno (DRAGONE, 2001).

Segundo Rector e Cotes (2005), a quietude do corpo corresponde ao silêncio da fala. Os autores relataram que durante a fala os movimentos do corpo devem ser adequados com a situação e com a emoção que se deseja passar. Explicaram que da mesma forma, a voz e a expressão facial é a dupla de elementos que expressam

maior emoção, mas também são nossas inimigas caso haja medo e insegurança, pois essas dificuldades serão imperceptivelmente transmitidas; olhar para os ouvintes durante a comunicação mostra interesse e atenção, no entanto, não se deve fixar somente num ponto, mas deve-se mover o olhar em várias direções, envolvendo assim todo o público. Os autores ressaltaram que a espontaneidade e a naturalidade tornam o discurso mais expressivo e sedutor aos ouvidos.

Vieira e Behlau (2009) verificaram a expressão corporal de 40 professores do sexo masculino, de cursos pré-vestibular. Os aspectos de fala e recursos corporais foram utilizados na maior parte do tempo de forma adequada, sendo que 77,5% (31) apresentaram velocidade de fala adaptada, 82,5% (33) utilizaram pausas coerentes ao discurso e a modulação da voz mostrou-se adaptada em 52,5% (21) dos indivíduos, o que evidenciou controle da dinâmica fonatória, clareza de idéias e vontade de serem compreendidos e credibilidade para com o aluno. Utilizaram ainda diversos recursos corporais na tentativa de potencializar o aprendizado, sendo que o uso de gestos, contato visual direcionado e interação verbal com os alunos foram as estratégias mais utilizadas em sala de aula.

Em estudo piloto, Chaves, Coutinho e Mertimer (2009), investigaram os recursos verbais e não verbais de 15 alunos de licenciatura em Química. Observou-se que a variação melódica e a expressividade não verbal constituíram-se os parâmetros em que foram encontradas maiores dificuldades pelos futuros educadores. Os autores reconhecem que o estudo contribuiu para a elaboração de planejamento de ensino que aborde estas questões para a formação de professores.

Trindade (2008) relata que o uso estratégias de percepção por meio de vídeos, treino com leitura de poemas utilizando diferentes recursos vocais e gravações em vídeos estimulam a autopercepção de profissionais de voz e contribuem para o aprimoramento da comunicação.

2.4 Ações em saúde vocal e expressividade voltadas ao professor

No Brasil, a Fonoaudiologia avançou fortemente em pesquisas sobre voz profissional nos últimos 20 anos. Destaca-se como trabalho pioneiro o estudo

realizado por Pinto e Fürck (1988), em forma de um projeto preventivo junto a professores da Rede Municipal de Ensino de São Paulo, denominado Saúde Vocal do Professor. Este projeto atendeu 1060 professores, em grupos de até 100, com o objetivo de atuar de maneira preventiva para diminuir a ocorrência de alterações vocais, por meio de treinamentos, com conteúdos teóricos e práticos quanto ao uso adequado da voz. Após o treinamento, 80% dos professores referiram melhor coordenação entre respiração e fala, falar mais calmamente, sem esforço e sem gritar, assim como redução de rouquidão, dores no pescoço e na nuca. Essa proposta se tornou um modelo, um marco a partir do qual outras propostas foram se constituindo em todo o país, incorporando inclusive a terminologia saúde vocal.

Atualmente muitas são as atividades de promoção da saúde vocal, com o intuito de alertar a população e principalmente os profissionais da voz para os sinais e sintomas de alterações vocais, prevenção e diagnóstico precoce do câncer de boca e laringe e fornecer informações sobre cuidados com a voz (UEDA; SANTOS; OLIVEIRA, 2008). A grande maioria destas ações destina-se aos professores, por conta das particularidades da profissão, da demanda vocal e do grande número destes profissionais no país, segundo Ferreira et al (2007) girava em torno de dois milhões e meio.

Luchesi, Mourão e Kitamura (2009), elaboraram um programa de saúde vocal para 26 professores, composto por avaliação laringológica, aplicação de questionário e intervenção preventivo-terapêutica. Apenas 13 participaram da intervenção, a qual abordou aulas expositivas acrescidas de diálogos e dinâmicas sobre anatomofisiologia da fonação, saúde vocal, respiração, coordenação pneumofonoarticulatória, tensão fonatória, articulação, velocidade e modulação da fala, ressonância, projeção vocal, expressividade verbal e não-verbal, aquecimento e desaquecimento da voz. Os professores com maior quantidade de sintomas vocais foram os que mais participaram do programa de saúde vocal. Os autores observaram tendência à associação entre indisponibilidade de tempo e referência a estresse vocal.

Em relatos sobre um Programa de Saúde Vocal para educadores desenvolvido no período de 2002 a 2005, Dragone (2010) verificou que 56% dos inscritos participaram dos grupos básicos de voz, para os quais foram oferecidos conhecimentos teórico práticos de cuidados vocais, triagem da qualidade da voz dos participantes; grupos avançados para a reorganização dos processos de fonação e

do uso vocal em sala de aula. A adesão às ações esteve diretamente relacionada com a quantidade de sintomas vocais e houve redução destes sintomas após a participação no programa. A autora destaca a dificuldade que tiveram para encontrar horários disponíveis e a necessidade em realizar ajustes constantes do programa para que este pudesse alcançar seu objetivo.

Silvério et al. (2008) propuseram um modelo de ações em saúde vocal composto por 3 etapas: entrevista, avaliação laringológica e perceptivo-auditiva, da qual participaram 42 professores; grupos de vivência de voz e reavaliação perceptivo-auditiva, das quais participaram 13 professores. Durante a vivência de voz foram abordados: psicodinâmica vocal e análise proprioceptiva da voz, noções de anatomia e fisiologia da laringe e da produção vocal, saúde vocal e hábitos vocais, exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal, condições de ambiente e de organização do trabalho. As autoras observaram durante o diálogo dos professores, reflexões benéficas em relação a estratégias para minimizar os riscos ocupacionais e despertar o interesse dos alunos, tais como dispor a classe em círculo para evitar dispersões e facilitar a participação, bem como reservar minutos finais das aulas para criação de vínculos afetivos. Além disso, houve redução da tensão fonatória e melhora de cuidados com a voz destes professores.

Os grupos de vivência de voz, segundo Penteado e Rossi (2006), são importantes espaços sociais para o desenvolvimento da percepção da voz, da valorização da imagem vocal, da expressividade docente e da promoção da saúde, no que diz respeito à discussão e à reflexão das associações entre saúde, trabalho e qualidade de vida na escola.

A grande maioria das ações descritas é realizada por intermédio de pesquisadores, com o apoio de universidades e órgãos de fomento, quando deveriam ser oferecidas pelo Governo, pois são direitos do docente garantidos por leis. Ferreira et al. (2009) realizaram um levantamento das leis brasileiras em saúde vocal do professor em todo o território nacional até o ano de 2006. Obtiveram-se 22 documentos, a maioria na região sudeste, propostas pelo poder legislativo. De modo geral, preconizam: cursos teórico-práticos anuais ministrados por fonoaudiólogos (90,91%) e acesso ao tratamento fonoaudiológico e/ou médico para professor com distúrbio vocal (77,27%). Apenas três documentos (13,64%) abordam a promoção da saúde e reabilitação, inclusive com menção ao ambiente de trabalho e dois (9,09%) consideram os direitos do professor trabalhador. As autoras verificaram que

são poucas são as leis propostas a favor da saúde do professor, especialmente em relação à voz. Além disso, constataram que a maioria destas leis não entra em vigor, pois são vetadas pelo poder executivo por falta de verba.

Servilha, Leal e Hidaka (2010) analisaram as 33 Normas Regulamentadoras de Segurança e Saúde no Trabalho e verificaram que nelas a docência apresenta riscos ocupacionais à saúde mais leves do que outras profissões. Não há explicitação de fatores inerentes à organização do trabalho docente e os cuidados com a voz limitam-se à profissão de teleoperador. Uma possível justificativa é a de que os teleoperadores estão ligados à economia de grandes empresas, enquanto os professores pertencem ao setor da educação, administrado em sua maioria por órgãos municipais e estaduais. Assim, comprovou-se que fatores organizacionais do trabalho e distúrbios de voz, muito frequentes na docência, carecem de maior atenção da legislação no Brasil.

2.5 Educação a distância (EAD) na Fonoaudiologia

Atualmente, vive-se em uma sociedade chamada por muitos de “sociedade da informação” ou “sociedade do conhecimento”, ou ainda, “sociedade do saber”, onde a utilização das tecnologias assume um papel muito importante (por esse motivo, às vezes chamada também de “sociedade tecnológica”). Para se adaptar a essa sociedade os profissionais precisam se interar destas novas tecnologias, ter conhecimentos básicos de informática e acesso à internet (SENO, 2007).

O setor de saúde vem utilizando cada vez mais as Tecnologias da Informação e da Comunicação em suas ações. Este fenômeno é denominado Telessaúde. A Telessaúde pode ser exercida na forma de Teleducação, terminologia que engloba a utilização de recursos tecnológicos para implementar a capacidade educacional e manter o interesse do aluno, sendo que estes recursos podem estar presentes tanto nos métodos tradicionais quanto nos cursos a distância (WEN, 2003).

A Educação a Distância (EaD) segundo a legislação brasileira é uma forma de ensino que possibilita a auto-aprendizagem, a partir da mediação de recursos didáticos sistematicamente organizados, apresentados em diferentes suportes de informação (BRASIL, 2001). Utilizada de forma isolada ou combinada, e veiculada

pelos diversos meios de comunicação, ela pode representar uma efetiva democratização da educação (ZANETTE; NICOLEIT; GIACOMAZZO, 2006).

Aliada ao processo de aprendizagem, a *Internet* representa um recurso valioso para aqueles que buscam novas informações. A *Internet* permite que barreiras físicas sejam superadas, possibilitando o desenvolvimento de cursos de educação a distância (EaD) com alto nível de interatividade (SANCHES; LOPES, 2008).

Deve-se considerar que a educação a distância (EaD) passou a ser um caminho muito valorizado nas políticas educacionais e de saúde nos últimos anos, justificada até mesmo como uma forma mais rápida de prover formação, pois, pelas tecnologias disponíveis, pode-se flexibilizar os tempos formativos e os usuários, quando trabalhadores, podem estudar nas horas de que dispõem, não precisando ter horários fixos, o que permitiria compatibilização com diversos tipos de jornadas de trabalho (GATTI, 2008).

A Fonoaudiologia tem empregado recursos tecnológicos em ações de promoção de saúde (BLASCA, 2002; GONÇALVES; CRENITE, 2010).

Reeves et al (2007) avaliaram uma aplicação multimídia, o programa *SoundHelper*, utilizada no tratamento de pacientes afásicos. O software demonstrava a pronúncia correta dos sons de fala e foi desenvolvido na forma de vídeo e animação. Vinte fonoaudiólogos avaliaram os protótipos. Os participantes responderam positivamente a ambos, entretanto, a forma em vídeo foi a preferida por oferecer informações extras. A possibilidade de acesso do *SoundHelper* pela Internet está sendo explorada, uma vez que os usuários de aparelhos para comunicação aumentativa e alternativa demonstraram grande interesse na utilização de serviços oferecidos por tal via.

Eikelboom e Atlas (2005) investigaram a disposição de pacientes para o uso de recursos à distância e os fatores que influenciam suas decisões. Os resultados mostraram que 75% dos participantes não tinham conhecimento sobre o tema e o motivo de maior interesse pela utilização desses recursos foi a redução de tempo e custo. Por outro lado, a explicação para a não utilização foi a preferência pelo atendimento convencional (face-a-face). As mulheres acima de 55 anos foram as que mais rejeitaram os recursos.

Especificamente na área de Voz, destacam-se os CD ROM Voz: fonoaudiologia e medicina, volume 1 (2006) e volume 2 (2007) do Projeto Homem

Virtual, os quais foram desenvolvidos pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo - MUSP, juntamente com o Departamento de Fonoaudiologia da Faculdade de Odontologia de Bauru da Universidade de São Paulo – FOB/USP e com a Universidade Paulista de Medicina - UNIFESP. O volume 1 aborda a produção da voz humana e diversos aspectos da voz normal. O conteúdo do volume 2 está relacionado com as disfonias, com vários exemplos de patologias laríngeas. O Homem Virtual permite produzir programas para a promoção da saúde e a prevenção das doenças, ilustrando a fisiologia do corpo humano ou a fisiopatologia das doenças (WEN, 2008).

Na área da saúde, destaca-se ainda o uso da *Internet*. A oportunidade de utilizar a Web e obter meios de aperfeiçoamento profissional constante e de qualidade, além de poder entrar em contato com outros profissionais para troca de informações e da realização de cursos a distância, se tornou condição fundamental para capacitação de pessoal (RODRIGUES; PERES, 2008).

Como exemplo do uso da internet para a execução de curso a distância na área de voz, destaca-se a proposta de Almeida e Ferreira (2007), a qual consiste na utilização de um site para orientar adolescentes quanto aos cuidados com a voz. As autoras comprovaram que houve sensibilização quanto às questões de voz dos adolescentes que participaram desta pesquisa, fato que incentiva a elaboração e a utilização de ferramenta eletrônica como recurso de ensino na saúde, por constituir mais um instrumento indicado para ser utilizado como uma intervenção fonoaudiológica. Enfatizam ainda que, além de auxiliar na ampliação do conhecimento sobre a voz, o *site* serviu como um meio de longo alcance para a promoção da saúde vocal e possível prevenção de problemas vocais.

Outra ferramenta disponível na *internet* o *site* Fonoaudiologia e Saúde, com informações sobre várias áreas da profissão, incluindo a Voz Profissional. A finalidade do site é contribuir não apenas com a formação acadêmica, mas também para o conhecimento de qualquer pessoa que se interesse pela prevenção e pelo tratamento dos distúrbios da comunicação (KNOBEL, 2004).

Não existem estudos que contemplem cursos a distância sobre a voz e/ou sobre a comunicação voltados ao docente. Assim, torna-se interessante a elaboração de um curso de voz, saúde vocal e expressividade on line para professores, sendo uma alternativa viável para proporcionar acessibilidade desta

população à informações importantes no âmbito da saúde e do sucesso profissional.

3 Proposição

3 PROPOSIÇÃO

O presente estudo teve por objetivo elaborar um curso à distância para professores sobre saúde vocal e expressividade que capacite essa população a cuidar da voz e aprimorar a comunicação em sala de aula e que traga satisfação aos usuários.

4 Material e Métodos

4 MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da FOB/USP em 24 de Novembro de 2010, protocolo nº 115/2010. Todos os participantes foram orientados quanto aos objetivos do trabalho e assinaram o Termo de Conhecimento Livre e Esclarecido (Apêndice 1).

4.1. Elaboração do curso a distância para professores “Conhecendo os Segredos da Voz e da Expressividade”

O curso à distância foi elaborado a fim de facilitar o acesso dos professores às informações. O conteúdo foi selecionado a partir da necessidade destes profissionais de conhecerem os mecanismos da produção da voz, os cuidados com a mesma, além da expressividade em aula, conforme evidencia a literatura pesquisada neste estudo

Para a elaboração do conteúdo foram utilizados livros (BEHLAU, 2001; BEHLAU, 2005; BEHLAU; DRAGONE; NAGANO, 2004; BLOCH, 2003; FERREIRA, 1998; FERREIRA; ANDRADA E SILVA, 2002; FERREIRA; COSTA, 2000; KYRILLOS, 2005), artigos científicos (CARDIM; BEHLAU; ZAMBOM, 2010; DRAGONE, 2010; FERNANDES; PENTEADO, 2008; SILVERIO et al, 2008; UEDA; SANTOS; OLIVEIRA, 2008; PENTEADO, PEREIRA, 2007; LUCHESI et al, 2009; LUCHESI; MOURÃO; KITAMURA, 2010), cartilhas (MINAS GERAIS, 2011; FEAD-MG, 2010) e manuais (PINHO; JARRUS; TSUJI, 2004; PINHO, 2007), além dos conhecimentos e vivências da pesquisadora e da orientadora deste trabalho. Para facilitar a sua apresentação, o conteúdo foi distribuído em três módulos: 1º módulo – A voz e os problemas de voz; 2º módulo – Saúde vocal e 3º módulo – A voz e a oratória em sala de aula.

A linguagem utilizada foi cuidadosamente trabalhada para que fosse uma linguagem apropriada ao público alvo, com os termos técnicos fonoaudiológicos devidamente esclarecidos.

Em um curso oferecido via computador as imagens adquirem grande importância, pois, além de facilitarem a associação das informações tornam a leitura

mais atraente e agradável. Por este motivo, houve um cuidado especial na seleção das imagens inseridas. Tais imagens foram obtidas nos sites gratuitos Google e Stock.xchng e nos CD ROM Voz: fonoaudiologia e medicina volume 1 (2006) e volume 2 (2007) do Projeto Homem Virtual, dos quais foram inseridos também os vídeos. Com o intuito de demonstrar comportamentos adequados com a voz em sala de aula, foram gravados pela pesquisadora dois vídeos em câmera digital JVC modelo GZ-MG 555, com a participação de alunas do mestrado simulando a prática docente, tendo como espaço físico o anfiteatro da universidade.

Para transformar o conteúdo, que foi desenvolvido no programa *Microsoft Word*, em um *site*, foi estabelecida a parceria com a Faculdade de Ciências da UNESP, campus de Bauru, representada pelo Laboratório de Tecnologia da Informação Aplicada (LTIA).

A elaboração do *site* do curso foi realizada por três alunas do curso de Design Gráfico e durante todo o processo de desenvolvimento foram realizadas reuniões presenciais e contatos *on line*, por *e-mails* e *chats* entre as fonoaudiólogas e as designers-programadoras para a definição e fechamento das etapas do trabalho, que levou aproximadamente um ano para ser finalizado.

As tecnologias empregadas foram HTML5 e CSS3 por permitirem acessibilidade e agilidade adequadas ao público alvo. Foi elaborada a identidade visual do *site*, escolha das cores, tipo e tamanho da fonte, forma de apresentação do conteúdo e disposição dos textos, imagens e vídeos, considerando-se a legibilidade e agradabilidade durante a estudo do material. Para a inclusão das imagens no site, estas foram tratadas individualmente pela equipe do LTIA.

Foram criados *hiperlinks*, elementos que facilitam a navegação entre as páginas do curso e permitem organizar os assuntos em tópicos. Estes foram devidamente testados para garantir o funcionamento adequado destes comandos.

4.2 Convite aos professores

Paralelamente à confecção do curso a distância “Conhecendo os Segredos da Voz e da Expressividade”, foram contatadas a direção de oito escolas estaduais do ensino fundamental e médio, duas do município de Suzano, duas de Poá e cinco

de Bauru, para solicitar a autorização da participação dos professores na pesquisa. Sete delas permitiram a realização da pesquisa com os professores.

A pesquisa do curso a distância “Conhecendo os Segredos da Voz e da Expressividade” foi apresentada aos professores destas sete escolas de forma presencial durante as reuniões semanais de hora trabalho pedagógico coletivo (HTPC). Em média 70 professores foram convidados e 62 manifestaram o interesse na participação da pesquisa.

Os professores interessados na realização curso, deveriam assinar o TCLE (Apêndice 1), realizar o curso num prazo de até 30 dias e responder aos questionários de avaliação do conhecimento (Apêndice 2) e do comportamento (Apêndice 3) antes e após a realização do curso e um questionário de satisfação (Apêndice 4) após a conclusão do estudo.

4.3 Disponibilização do Curso aos professores

Após a finalização do site do curso “Conhecendo os Segredos da Voz e da Expressividade”, a data para o início, bem como o seu *link* de acesso ao curso foram divulgados aos professores por *e-mail*.

Estimou-se um tempo médio de quatro horas para a realização do curso, sendo uma hora para o módulo 1, uma para módulo 2 e duas para o módulo 3, devido à maior extensão e às particularidades deste. Entretanto, por se tratar de um curso a distância, foi oferecida autonomia para os participantes realizarem o curso no tempo e local desejados. Os professores participantes tiveram um prazo máximo de 30 dias para a conclusão dos três módulos.

4.4 Contribuição do curso na promoção do conhecimento para os professores

Com o intuito de avaliar a capacidade do curso em contribuir com os professores quanto ao aumento do conhecimento em relação à produção da voz,

saúde vocal e expressividade, os professores responderam um questionário antes e imediatamente após a realização do curso (Apêndice 2).

Este questionário foi elaborado especificamente para o presente estudo e constou de 27 questões com informações dos três módulos. Destas, 23 são de múltipla escolha e valem 1 ponto cada. As questões 16, 17, 20 e 25 possuem diversas afirmativas verdadeiras e falsas, de maneira que o professor obtém 1 ponto para cada afirmativa respondida corretamente. Assim, estas questões possuem um peso maior: a questão 16 totaliza 5 pontos; a questão 17 vale 12 pontos; a questão 20 contém 8 pontos e a questão 25 possui 7 pontos, o que atribui ao questionário um valor total de 55 pontos. O módulo 1 – “A voz e os problemas de voz” abrange as questões de 1 a 7, todas de múltipla escolha, total de 7 pontos. O módulo 2 – “Saúde Vocal” é tema das questões de 8 a 20, sendo as questões 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 18 e 19 de múltipla escolha, a questão 16 com 4 afirmativas, a questão 17 com 12 afirmativas e a questão 20 com 8 afirmativas, total de 35 pontos. O módulo 3 – “A voz e a oratória em sala de aula” é abordado nas questões de 21 a 27, sendo as questões 21, 22, 23, 24, 26 e 27 de múltipla escolha e a questão 25 com 7 afirmativas, total de 13 pontos. Foi elaborado um número maior de questões relacionadas ao módulo 2 devido à quantidade de informações contidas nesta etapa do curso. A tabela 1 indica o número de questões por módulo, o número total de questões, o tipo de questão, o valor por questão, o valor por módulo e o valor total do questionário de conhecimentos sobre o curso.

Tabela 1 – Número de questões por módulo, número total de questões, tipo de questão, valor por questão, valor por módulo e valor total do questionário de conhecimentos sobre o curso.

	Nº de questões	Questões	Tipo	Valor por questão	Valor total
Módulo 1	7	1	múltipla escolha	1	7
		2	múltipla escolha	1	
		3	múltipla escolha	1	
		4	múltipla escolha	1	
		5	múltipla escolha	1	
		6	múltipla escolha	1	
		7	múltipla escolha	1	
Módulo 2	13	8	múltipla escolha	1	35
		9	múltipla escolha	1	
		10	múltipla escolha	1	
		11	múltipla escolha	1	
		12	múltipla escolha	1	
		13	múltipla escolha	1	
		14	múltipla escolha	1	
		15	múltipla escolha	1	
		16	verdadeiro ou falso	5	
		17	verdadeiro ou falso	12	
		18	múltipla escolha	1	
		19	múltipla escolha	1	
		20	verdadeiro ou falso	8	
Módulo 3	7	21	múltipla escolha	1	13
		22	múltipla escolha	1	
		23	múltipla escolha	1	
		24	múltipla escolha	1	
		25	verdadeiro ou falso	7	
		26	múltipla escolha	1	
		27	múltipla escolha	1	
Total	27				55

O questionário foi impresso em papel e aplicado presencialmente aos professores, com intuito de supervisionar a avaliação e garantir que os participantes não consultassem nenhum tipo de material.

Os participantes responderam aos questionários nas salas dos professores, nos dias de reuniões da Hora de Trabalho Pedagógico Coletivo - HTPC, antes ou após a pauta da reunião, de acordo com a preferência dos participantes e da direção escolar. Durante a aplicação dos questionários, não foi oferecida ajuda em relação ao conteúdo das questões. Os professores responderam individualmente e a pesquisadora apenas os orientou quanto à forma de preenchimento do questionário.

4.5. Contribuição do curso para promoção de hábitos vocais positivos e redução de hábitos negativos à voz

Os professores também foram questionados presencialmente quanto aos hábitos e comportamentos relacionados à voz antes e após realização do curso, para que fosse possível verificar possíveis mudanças de comportamentos a partir do conhecimento adquirido (Apêndice 3). Foram abordadas as práticas adequadas ao uso da voz como maçã, salsão, água durante todo o dia, inclusive durante as aulas e gargarejo com água morna e sal, a prática de aquecimento e desaquecimento vocal, alternância de atividades de fala e de silêncio nas aulas. As práticas prejudiciais ao uso da voz abordadas foram: o uso do gengibre, gargarejo com limão e/ou vinagre, consumo de café, pastilhas ou *sprays*, pigarrear constantemente, imitar vozes com esforço, cochichar, falar alto com esforço nas aulas e falar alto em casa, gritar e realizar competição sonora.

4.6 Avaliação da Satisfação do Usuário

Após a conclusão dos estudos foi aplicado presencialmente um questionário de satisfação em relação ao curso, por meio do qual os professores relataram o tempo utilizado para estudar o material, as dificuldades ou facilidades em acessar e entender o conteúdo, as dúvidas que tiveram e sugestões que pudessem contribuir para o enriquecimento do curso (Apêndice 4).

4.7. Análise dos Resultados

A verificação do conhecimento e das práticas realizadas antes e após o curso foi feita por meio do teste estatístico t pareado, com nível de significância $p < 0,05$. Para apresentação dos demais resultados foi realizada análise descritiva.

5 Resultados

5 RESULTADOS

5.1 Elaboração do curso

Foi elaborado o *site* do curso a distância para professores, inicialmente intitulado “Conhecendo os Segredos da Voz”, o qual foi alterado para “Conhecendo os Segredos da Voz e da Expressividade”, para melhor se adequar ao conteúdo proposto. O site encontra-se disponível no endereço eletrônico <<http://virtualcurso.ltia.fc.unesp.br/Voz2011/>> e consta de três módulos, sendo estes:

- 1º Módulo: A voz e os problemas de voz;
- 2º Módulo: Saúde Vocal;
- 3º Módulo: A voz e a oratória em sala de aula.

O site possui uma tela inicial de apresentação, com uma breve introdução que visa despertar o interesse do usuário para o curso. A seguir, estão disponíveis os ícones dos três módulos. Ao selecionar em cada um deles, o professor tem acesso a uma página com diversos ícones que subdividem em tópicos os assuntos abordados em cada módulo. Todos estes ícones possuem imagens atrativas e frases chamativas para despertar a curiosidade do participante. Quando selecionados, direcionam o professor a uma página com conteúdo teórico, imagens ilustrativas e vídeos demonstrativos, de acordo com a particularidade de cada assunto. O curso foi desenvolvido com uma linguagem adequada ao público alvo, de forma objetiva, interativa e pouco extensa para facilitar a compreensão. Ao finalizar o estudo de um dos módulos, basta o usuário retornar à página inicial e acessar o módulo seguinte. As tecnologias empregadas no site fazem com que este se adapte a vários formatos como os de celulares e *tablets*, o que permite maior acessibilidade e praticidade ao usuário. A identidade visual empregada no curso permite uma leitura agradável, de maneira a não cansar o professor. Além disso, trabalhou-se a beleza estética e a organização do conteúdo a fim de tornar o curso motivador e estimulante para o participante. O curso busca a interação com o leitor por meio de reflexões, solução de problemas, indução ao auto-conhecimento e atividades práticas.

O 1º módulo – “A voz e os problemas de voz” aborda os seguintes tópicos (Figura 1):

- O que é voz?
- O combustível da voz: a respiração
- Como é produzida a voz?
- A ressonância da voz: boca, nariz e seios da face
- Como a voz se transforma em palavras?
- Resumo: produção da voz e da fala
- Problemas de voz: disfonias e afonia

Conhecendo os segredos da VOZ e da Expressividade

Homenagem >> Módulo 1: A voz e os problemas de voz

Para aprender a usar adequadamente a voz e garantir sua saúde e bem estar vocal, é necessário entender como ela é produzida e quais as estruturas envolvidas neste processo. Você verá também como ocorrem os problemas de voz.

O que é voz?

O combustível da voz: a Respiração

Como é produzida a voz?

A ressonância da voz:
Boca, Nariz e Seios da face

Como a voz se transforma em palavras?

Resumo: produção da voz e da fala

Problemas de voz: disfonias e afonias

Figura 1 – Tela de apresentação do Módulo 1 – A voz e os problemas de voz.

No conteúdo do 2º módulo – “Saúde Vocal”, têm-se os seguintes itens (Figura 2):

- Mantenha o corpo hidratado!
- Tenha uma alimentação balanceada!
- Fumar prejudica a voz?
- O uso de drogas afeta a voz?
- Quais os efeitos do álcool na voz?
- Pastilhas, sprays e medicamentos para a garganta interferem na voz?
- Alergias respiratórias podem afetar a voz?
- Vestimentas
- Temperatura dos alimentos
- Mudanças bruscas de temperatura do ambiente
- Alteração hormonal
- A qualidade do sono interfere na voz?
- Abuso vocal
- Aquecimento e desaquecimento para o uso da voz
- Alguns mitos

Conhecendo os segredos da voz e da Expressividade

Home >> Módulo 2: Saúde Vocal

Todos nós sabemos o quanto é importante preservar a saúde, para que se possa viver mais e com qualidade! Nosso estado de saúde influencia todas as nossas atividades, inclusive a produção da voz. Por isso, para uma voz saudável é necessário um corpo saudável. Existem alguns cuidados que devemos ter para manter uma boa voz, prevenir alterações e garantir a saúde e o bem estar vocal. Vejam a seguir quais são eles:

Mantenha o corpo hidratado!	Tenha uma alimentação balanceada!
Fumar prejudica a voz?	O uso de drogas afeta a voz?
Quais os efeitos do álcool na voz?	Pastilhas, sprays e medicamentos para a garganta interferem na voz?
Temperaturas dos alimentos	Mudanças bruscas de temperatura do ambiente

Figura 2 – Parte da tela de apresentação do Módulo 2 – Saúde Vocal.

As orientações presentes no 3º módulo – “A voz e a oratória” em sala de aula foram separadas em dois subitens (Figuras 3), os quais serão descritos abaixo:

Como cuidar da voz em sala de aula?

- Evite competição sonora
- Projeção vocal – Evite gritar
- Aquecimento vocal
- Desaquecimento vocal
- Hidratação
- Alternar aulas expositivas com outras atividades
- Cuidado com o pó de giz

Como ser um bom comunicador em sala de aula?

- Domine o conteúdo da aula e tenha agilidade mental
- Fale com entusiasmo e desperte a curiosidade dos alunos
- Use gestos: eles falam muito
- Projete sua voz e articule bem as palavras
- Posicione-se bem em sala de aula
- Cuide de sua saúde física, mental e emocional
- Lembre-se – breve resumo

Conhecendo os segredos da VOZ e da Expressividade

Home >> Módulo 3 - A voz e a oratória em sala de aula >> A voz em sala de aula

Aprenda a usar a voz em sala de aula

Imagine você em sala de aula: as salas geralmente são grandes e com alunos que conversam bastante. Você precisa falar muito alto e às vezes até gritar, não é mesmo? Essa é uma situação comum para a maioria dos professores. Muitos já percebem as consequências na voz, como o cansaço ao falar, rouquidão e falhas na voz. Como fazer para manter a voz saudável? Veja abaixo dicas importantes que se você seguir irão ajudar a preservar sua voz para as aulas.

Evite competição sonora

Projeção vocal - Evite gritar

Conhecendo os segredos da VOZ e da Expressividade

Home >> Módulo 3 - A voz e a oratória em sala de aula >> Ser um bom comunicador em sala

Como ser um bom comunicador em sala de aula

O uso de recursos expressivos e estratégias didáticas para o aprendizado dos alunos é essencial para que o professor obtenha cada vez mais sucesso em sua atuação profissional.

Domine o conteúdo da aula e tenha agilidade mental

Fale com entusiasmo e desperte a curiosidade dos alunos!

Figura 3 – Parte das telas de apresentação do Módulo 3 - A voz e a oratória em sala de aula.

5.2 Professores Participantes

Dos 62 professores interessados dez, provenientes de três escolas, realizaram o curso e responderam aos questionários propostos, sendo estes: 7 professores do ensino fundamental, 3 do ensino médio, 9 mulheres e 1 homem, com faixa etária entre 25 e 54 anos.

5.3 Contribuição do curso na promoção do conhecimento

A Tabela 2 revela os resultados do questionário de conhecimentos sobre a voz antes e após a realização do curso. O número máximo de acertos permitidos foi igual a 55 (100%).

Tabela 2 - Acertos do questionário de conhecimentos sobre a voz antes e após a realização do curso expressos em média, dp, valor mínimo, valor máximo e resultados da análise estatística realizada por meio do teste t - pareado.

Acertos do Questionário de conhecimentos sobre a voz					Teste t pareado	
Fase	Média (%)	Dp (%)	Mín (%)	Máx (%)	T	P
PRÉ	36 (65)	5,4	28 (51)	43 (78)	-6,1	0,0001***
PÓS	49 (89)	4,0	39 (71)	53 (96)		

Dp – Desvio padrão; Mín – Valores mínimos de acertos; Máx – Valores máximos de acertos; t – Teste t pareado; P – Percentil; * - Diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$).

A comparação entre os resultados do questionário de conhecimentos antes e após o curso revelou um aumento estatisticamente significativo das pontuações média, mínima e máxima, com $p=0,0001$ ($p<0,05$).

A Tabela 3 demonstra os resultados do questionário referentes às questões do módulo 1 – “A voz e os problemas de voz”. O número máximo de acertos permitidos neste módulo foi igual a 7 pontos.

Tabela 3 - Acertos referentes às questões do módulo 1 antes e após a realização do curso expressos em média, dp, valor mínimo, valor máximo e resultados da análise estatística realizada por meio do teste t - pareado.

Acertos das questões do módulo 1					Teste t pareado	
Fase	Média (%)	Dp (%)	Mín (%)	Máx (%)	t	P
PRÉ	2,6 (37)	0,6	2 (29)	4 (57)	-10,2	<0,0001***
PÓS	6,1 (87)	1,1	4 (57)	7 (100)		

Dp – Desvio padrão; Mín – Valores mínimos de acertos; Máx – Valores máximos de acertos; t – Teste t pareado; P – Percentil; * - Diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$).

Após a realização do curso houve um aumento significativo do conhecimento dos participantes quanto ao módulo 1 ($p < 0,0001$). A porcentagem média de acertos do módulo 1 aumentou de 37% antes do curso para 87%, após o curso.

Os resultados relacionados ao módulo 2 – “Saúde vocal” - estão expostos na Tabela 4. O número máximo de acertos permitidos neste módulo foi igual a 35 pontos.

Tabela 4 – Acertos referentes às questões do módulo 2 antes e após a realização do curso expressos em média, dp, valor mínimo, valor máximo e resultados da análise estatística realizada por meio do teste t - pareado.

Acertos das questões do módulo 2					Teste t pareado	
Fase	Média (%)	Dp (%)	Mín (%)	Máx (%)	t	P
PRÉ	23,7 (68)	3,4	19 (54)	27 (77)	-5,5	0,0003***
PÓS	31,5 (90)	2,5	26 (74)	35 (100)		

Dp – Desvio padrão; Mín – Valores mínimos de acertos; Máx – Valores máximos de acertos; t – Teste t pareado; P – Percentil; * - Diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$).

Observou-se que após o curso houve um aumento significativo do conhecimento em relação aos assuntos presentes o módulo 2 ($p=0,0003$). A porcentagem média de acertos aumentou de 68% antes do curso para 90% após o curso.

Na Tabela 5 estão descritos os resultados obtidos antes e após o estudo do módulo 3. A pontuação máxima permitida neste módulo foi igual a 13 pontos.

Tabela 5 – Acertos referentes às questões do módulo 3 antes e após a realização do curso expressos em média, dp, valor mínimo, valor máximo e resultados da análise estatística realizada por meio do teste t - pareado.

Acertos das questões do módulo 3					Teste t pareado	
Fase	Média (%)	Dp (%)	Mín (%)	Máx (%)	T	P
PRÉ	10,2 (78)	2,2	7 (54)	13 (100)	-6,1	0,1
PÓS	11,4 (88)	1,3	9 (69)	13 (100)		

Dp – Desvio padrão; Mín – Valores mínimos de acertos; Máx – Valores máximos de acertos; t – Teste t pareado; P – Percentil; * - Diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$).

As porcentagens médias de acertos para o módulo 3 foram 78% antes do curso e 88% após o curso. Os resultados indicam aumento do conhecimento após o curso, porém não houve diferença estatisticamente significativa entre as variáveis. Observa-se que a pontuação máxima foi alcançada antes e após o curso.

5.4 Contribuição do curso para promoção de hábitos vocais positivos e redução de hábitos negativos à voz

A Figura 4 ilustra os resultados referentes aos hábitos e comportamentos adequados realizados pelos participantes antes e após o curso.

Figura 4 – Prática de hábitos e comportamentos adequados antes e após a realização do curso em porcentagem.

De maneira geral, observou-se um aumento da prática de hábitos e comportamentos adequados para a docência em todos os itens questionados. Foi encontrada diferença estatística entre o total de comportamentos adequados antes e após o curso ($p < 0,0001$). Quanto ao aumento destas práticas, destacam-se o aquecimento e o desaquecimento da voz, repouso vocal, alternância de atividades de fala e silêncio, consumo de água durante todo o dia, água durante as aulas e

maçã. Observa-se um consumo considerável de água e maçã pelos participantes mesmo antes do curso, o que sugere um conhecimento prévio sobre os benefícios destas práticas.

A Figura 5 demonstra os resultados referentes aos hábitos não recomendados para o uso profissional da voz, realizados pelos participantes antes e após o curso.

Figura 5 – Prática de hábitos e comportamentos não recomendados antes e após a realização do curso em porcentagem.

Observou-se redução da prática de hábitos e comportamentos não recomendados para a docência em todos os itens abordados. Houve diferença estatística entre o total dos dados antes e após o curso. ($p < 0,0001$). Dentre a redução destas práticas, destacam-se o esforço vocal, falar muito alto nas aulas, pastilhas ou *sprays*, pigarrear constantemente e competição sonora.

5.5 Satisfação do usuário

A análise dos resultados obtidos do questionário de satisfação revelou que todos os participantes referiram, após a realização do curso, aumento do

conhecimento em relação aos assuntos abordados nos 3 módulos, sendo a prevalência para o módulo 2 (100%, n=10), seguidos do módulo 1 (90%, n=9) e do módulo 3 (80%, n=8), sendo que 30% dos professores (n=3) relataram aumento parcial do conhecimento em relação ao módulo 1 (10%, n=1) e ao módulo 3 (20%, n=2).

Quanto ao assunto mais interessante do curso, todos os professores (100%, n=10) mencionaram o módulo 3 – “A voz e a oratória em sala de aula”-, seguida do módulo 2 – “Saúde vocal” - (80%, n=8) e módulo 1 – “A voz e os problemas da voz” (70%, n=7). A obtenção de informações novas foi mencionada por todos os professores (n=10), sendo as mais elucidadas referentes aos mitos e verdades (50%, n=5), anatomofisiologia da voz (30%, n=3) e sobre aquecimento e desaquecimento vocal (10%, n=1).

Ao realizarem o estudo, todos os professores relataram que não sentiram falta de assuntos não contemplados no curso.

Dificuldade quanto à compreensão de termos técnicos (científicos) no conteúdo do curso foi mencionada por 20% (n=2) dos participantes em um primeiro momento, mas posteriormente sanada. O curso atingiu totalmente as expectativas de 100% (n=10) dos participantes.

Em relação ao tempo de realização do curso, 80% dos participantes (n=8) utilizaram até 7 dias para concluí-lo, 10% (n=1) até 14 dias, 10% (n=1) até 30 dias. O tempo para a realização do curso foi considerado suficiente para 90% dos participantes (n=9) e parcialmente suficiente para 10% (n=1).

Não foram relatadas dificuldades por parte dos professores em acessar o site.

Todos os professores demonstraram-se satisfeitos, 80% (n=8) classificaram o curso como “ótimo” e 20% (n=2) como “bom”. Com relação às sugestões para a melhoria do curso, 50% (n=5) citaram: esclarecimento de dúvidas *on line*, orientação presencial somado ao curso e disponibilização do curso a todos os professores da rede pública e privada.

6 Discussão

6 DISCUSSÃO

O curso a distância “Conhecendo os segredos da voz e da expressividade” desenvolvido para professores apresentou as características essenciais para despertar o interesse e a motivação do usuário tais como: uso de vídeos, imagens e texto com linguagem adequada à população alvo, atendendo assim aos requisitos para a utilização da internet na educação como mencionados por Moran (1997).

O conteúdo do curso proposto em três módulos básicos a fim de que os professores possam conhecer sua voz, cuidar da saúde vocal e aprimorar seu desempenho comunicativo. O primeiro módulo resumiu informações sobre a anatomofisiologia vocal e os problemas de voz, informações importantes pois a partir do momento em que o professor compreende o que é a voz e como ela é produzida, consegue lidar melhor com seu comportamento vocal (BEHLAU; DRAGONE; NAGANO, 2004). No segundo módulo foram abordados os cuidados necessários para se manter a saúde vocal. Os professores muitas vezes por falta de informação realizam comportamentos incompatíveis com a saúde vocal, o que pode prejudicar os delicados tecidos da laringe e levar a um distúrbio vocal (PENTEADO; PEREIRA, 2007). O terceiro módulo abordou estratégias para a manutenção da saúde vocal em sala de aula para o aprimoramento da oratória, critérios fundamentais para o sucesso profissional do professor (BEHLAU; DRAGONE; NAGANO, 2004).

Considerando-se que foram convidados professores de sete escolas para a participação nesta pesquisa e considerando o número total de participantes (n=10) foi surpreendente constatar a baixa adesão ao curso. Infelizmente, este cenário não ocorreu apenas neste estudo. Muitos estudos relatam a pouca participação dos professores nas ações de saúde vocal (SILVÉRIO et.al., 2008; LUCHESI; MOURÃO; KITAMURA, 2009; DRAGONE, 2010).

Uma provável explicação para esta questão seriam fatores situacionais individuais, falta de apoio da instituição e sobrecarga de trabalho, conforme evidencia o estudo de Almeida (2007).

Além disso, percebe-se que muitos dos professores não reconhecem as alterações na voz como problema de saúde. Há a aceitação passiva da alteração vocal, pois muitos acreditam ser esta uma consequência natural de sua profissão.

Para eles a rouquidão é normal, simplesmente porque são professores (PROVENZANO; SAMPAIO, 2010).

Nota-se que a importância da preservação da voz não é reconhecida pela maioria dos professores (GRILLO; PENTEADO, 2005; PENTEADO; PEREIRA, 2007; SIMÕES; LATORRE, 2006). Assim, a baixa adesão dos professores nas ações de saúde vocal pode ser justificada pela pouca importância dada à saúde preventiva (UEDA; SANTOS; OLIVEIRA, 2008).

Há também a questão do ensino a distância, pois não podemos negar o fato de que muitas pessoas, principalmente em idade mais avançada, ainda não estão familiarizadas com a tecnologia da informática e isso pode ter sido um empecilho a mais para adesão a este estudo, como foi observado no estudo de Eikelboom e Atlas (2005).

Por outro lado, deve-se considerar que o uso do computador e o fenômeno da internet é um caminho sem volta. Portanto, é necessário o desenvolvimento de programas que capacitem o maior número de pessoas, não apenas para o desenvolvimento pessoal como para a inserção destes no novo perfil da sociedade.

A educação a distância mostra-se uma ferramenta valiosa para o professor dada a limitação do tempo, devido a rotina sobrecarregada, e dos custos de deslocamento. Este recurso possibilita aos usuários flexibilidade de tempo e espaço, viabilizando ao aluno formar-se, aperfeiçoar-se ou atualizar-se, do acordo com seu próprio ritmo, em casa ou em seu local de trabalho (GATTI, 2008; SPINARDI et al, 2009). Outra grande vantagem é que a EaD permite ainda atingir localidades distantes (SPINARDI, et al, 2009), sendo este um benefício para ações em saúde, considerando a extensão territorial e desigualdades regionais de nosso país.

Os resultados do questionário de conhecimentos revelaram que após o curso houve aumento da média, diminuição do desvio padrão e aumento da pontuação mínima e máxima de acertos, sendo esta diferença estatisticamente significativa quando comparados os resultados antes e após a realização do curso. Desta forma, os professores passaram a conhecer mais sobre produção vocal e disfonias, saúde vocal e expressividade. Achados semelhantes foram encontrados na literatura, que comprovaram ampliação estatisticamente significativa do conhecimento sobre voz pela população com o ensino a distância (ALMEIDA; FERREIRA, 2007; VIEIRA; BRASOLOTTO; BERRETIN-FÉLIX; 2008).

O desempenho dos professores em cada módulo estudado foi satisfatório, com médias percentuais iguais a 87% para o módulo 1, 88% para o módulo 3 e 89% para o módulo 2 após a conclusão do curso.

Não houve diferença estatisticamente significativa entre as pontuações do módulo 3 antes e após o curso. Isso porque a pontuação alcançada pelos participantes antes do estudo do material já havia sido alta. Uma provável justificativa seria o fato de que os aspectos de expressividade na comunicação serem intuitivos segundo Rector e Cotes (2005). Dessa maneira, mesmo sem ter uma boa oratória, pode-se perceber no outro os recursos que favorecem a comunicação o que pode ter levado os professores às respostas corretas. Para pesquisas futuras, pode-se pensar em outras formas de abordagem do tema.

Com relação à mudança de comportamentos referentes à saúde vocal, houve redução de práticas não recomendáveis e aumento de práticas adequadas para todos os itens, o que revela o caráter de conscientização deste curso, requisito indispensável em ações de promoção de saúde, segundo Quinteiros (2000).

Cabe ressaltar neste estudo que o consumo elevado de água e maçã realizado pelos professores antes mesmo da realização do curso, deve provavelmente ser reflexo dos resultados positivos obtidos das campanhas de saúde vocal constantemente realizadas no país (D'AVILA, 2008).

A avaliação realizada pelos professores participantes do curso a distância "Conhecendo os segredos da voz e da expressividade" revelou que o conteúdo mais interessante para todos os professores foi o do módulo 3 - "A voz e a oratória em sala de aula" - provavelmente pela quantidade de atividades práticas e pelos aspectos específicos à docência. Segundo os professores os três módulos continham novas informações sendo que as mais citadas foram: mitos e verdades, anatomofisiologia da fonação, aquecimento e desaquecimento da voz. Estes conhecimentos, tão importantes para a prática do docente, não são adquiridos durante a sua formação (CARELLI; NAKAO, 2002).

A respeito dos termos técnicos utilizados nos curso, segundo os participantes a compreensão destes foi alcançada à medida que a leitura das explicações foi realizada e as expectativas foram totalmente atingidas.

Não houve dificuldade na realização do curso, o que é um fator importante, pois realça a praticidade do material, requisito fundamental quando se trata do uso da internet.

Quanto ao tempo necessário para a realização do curso, a prevalência foi de até uma semana (80%), o que contribui para não sobrecarregar a rotina do professor.

A análise dos resultados obtidos no questionário de satisfação evidenciou que os participantes demonstraram-se satisfeitos em sua totalidade. Este dado pode ser confirmado ao observarmos que não houve desistência, no decorrer do estudo do material, por parte dos professores. Todos referiram aumento do conhecimento nos 3 módulos abordados e avaliaram positivamente o material. Observou-se capacidade do curso em despertar o interesse dos professores em conhecer todo o conteúdo que o *site* possui. Tal fato reforçou o caráter motivador deste material e pode inspirar pesquisas futuras utilizando este recurso.

Segundo Espiridião, (2006), a avaliação da satisfação em relação à prestação dos serviços ligados à saúde envolve duas funções: a primeira serve para descrever os serviços na perspectiva dos usuários e a segunda para avaliar a qualidade dos serviços de saúde.

As sugestões de esclarecimento de dúvidas *on line*, orientação presencial revelam a aspiração desta população em realizar um contato direto durante o estudo, pois não restaram dúvidas após a conclusão do curso. Mesmo assim, esta é uma questão de possível realização, tendo em vista os diversos recursos interativos de Teleducação (WEN, 2003) como videoconferências e/ou *chats*, nos quais este *site* pode ser inserido.

Houve também a sugestão de disponibilizar o curso a todos os professores da rede pública e privada. Ressalta-se que o site do curso para professores “Conhecendo os segredos da voz e da expressividade” é gratuito e de livre acesso, basta acessar: <http://virtualcurso.ltia.fc.unesp.br/Voz2011/> .

Existe a possibilidade de utilizá-lo, inclusive, junto aos métodos presenciais. Porém, esta é uma questão muito mais ampla e, para que um curso desta natureza esteja ao alcance de todos os professores, faz-se necessária a criação de novas estratégias.

Uma sugestão possível é a inserção deste site na relação de cursos que são requisitados constantemente aos professores para atualização profissional. Para tanto, tal proposta requer maior respaldo legislativo, conforme evidencia a literatura pesquisada (FERREIRA et al, 2009; LEAL; SERVILLA, 2009).

As ações em saúde vocal devem cada vez mais buscar a conscientização dos professores em relação a importância da voz, até mesmo para que a própria classe possa fortalecer seus direitos.

7 Conclusão

7 CONCLUSÃO

Foi elaborado o curso a distância para professores “Conhecendo os segredos da voz e da expressividade”, que constou de três módulos básicos: 1º- A voz e os problemas de voz; 2º - Saúde Vocal e 3º - A voz e a oratória em sala de aula. O curso demonstrou ser um material que promoveu o aumento do conhecimento e da conscientização quanto às práticas adequadas e prejudiciais ao uso da voz e proporcionou satisfação aos professores.

8 Referências

8 REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, S.I.C.; Cisto submucoso de prega vocal: manifestação clínica de laringopatia relacionada ao trabalho. **Arquivos de Otorrinolaringologia**, v.9, n.3, p. 242-248, 2005.
- ALMEIDA, O.C.S. **Evasão em Cursos a Distância: validação de instrumento, fatores influenciadores e cronologia da desistência**. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Economia, Administração, Contabilidade e Ciência da Informação e Documentação. Universidade de Brasília, 2007.
- ALMEIDA, A.A.F; FERREIRA, L.P. Cuidados com a voz: uma proposta de intervenção fonoaudiológica para adolescentes. **Distúrbios da Comunicação**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 81-92, abril, 2007.
- ANDREWS, M.L. Professional voice. In: BEHLAU, M, organizador. **Fonoaudiologia hoje**. III Congresso Internacional de Fonoaudiologia. São Paulo: Lovise, p. 13, 1995.
- ARANTES, C.; OLIVEIRA, T.G. Aprimoramento da Oratória para Administradores. **Revista de Administração da FATEA**, Lorena, v. 1, n. 1, p. 51-58, jan./dez. 2008. Disponível em: <<http://www.fatea.br/seer/index.php/raf/article/view/144/125>. pdf>. Acesso em: 31 out. 2011.
- ARRUDA, A. F. **Expressividade oral de professores: análise de recursos vocais**. Dissertação (Mestrado em Fonoaudiologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2004.
- BARBOSA-BRANCO, A.; ROMARIZ, M.S. Doença das cordas vocais e sua relação com o trabalho. **Comunicação em Ciências da Saúde**, v.1, n.17, p. 37-45, 2006.
- BEHLAU, M. **Voz: O Livro do Especialista**. Vol.1. Rio de Janeiro: Revinter, 2001.
- BEHLAU, M. **Voz: O Livro do Especialista**. Vol.2. Rio de Janeiro: Revinter, 2005.
- BEHLAU, M.; DRAGONE, M. L.; FERREIRA, A. E.; PELA, S. **Higiene vocal infantil: informações básicas**. São Paulo: Lovise, 1997.
- BEHLAU, M.; DRAGONE, M.L.S.; NAGANO, L. **A Voz que Ensina: O Professor e a Comunicação Oral em Sala de Aula**. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.
- BEHLAU, M; REHDER, M.I. **Higiene Vocal para o Canto Coral**. Ed. Revinter, Segunda Edição, 2009.
- BLASCA, W. Q. **Programa de educação à distância em audiologia – moldes auriculares**. Tese (Doutorado) - Hospital de Reabilitação de Anomalias Craniofaciais, Universidade de São Paulo, 2002.

BLOCH, P. **Você sabe conversar?**. Rio de Janeiro: Revinter, 2003.

BRASIL, MEC. **Parâmetros Curriculares Nacionais** – Ensino Médio. Brasília. Secretaria de Educação, 2001.

CANDIDO, M. C. F. S. **Transtornos depressivos: desenvolvimento de um material didático para educação a distância**. 2005. 196 f. Tese (Doutorado) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2005.

CARDIM, K.; BEHLAU, M.; ZAMBON, F. **Sintomas Vocais e Perfil de Professores em um Programa de Saúde Vocal**. Rev. CEFAC, São Paulo, 2010.

CARELLI, E.G.; NAKAO, M. Educação vocal na formação do docente. **Fono Atual**, v.5, n.22, p. 40-52, 2002.

CEBALLOS, A.G.C. **Apoio social e fatores associados com a disfonia em professores**. 2009. 68 p. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) - Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2009. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.ufba.br/tde_arquivos/8/TDE-2009-08-14T091228Z-1306/Publico/Albanita%20Tese.pdf>. Acesso em: 2 nov. 2011.

CHAVES, T. A.; COUTINHO, F. A.; MORTIMER, E. F. A expressividade do futuro professor de química: recursos verbais e não – verbais. **Revista Brasileira de Ensino de Ciência e Tecnologia**, v.2, n.1, jan./abr. 2009.

D'AVILA, J.S. Campanha Nacional da Voz e sua importância nas atividades de extensão à saúde vocal. **Revista Brasileira de Otorrinolaringologia**, São Paulo, v. 74, n. 1, p. 1-2, jan./fev. 2008. Disponível em: <<http://www.rborl.org.br>>. Acesso em: 22 nov. 2011.

DRAGONE, M.L.O.S. Novos caminhos para os estudos sobre a voz do professor. **Revista Fonoaudiologia Brasil**, Brasília, v. 1, n. 1, p. 43-50, set. 2001.

DRAGONE, M.L.O.S. Programa de saúde vocal para educadores: ações e resultados. **Revista CEFAC**, São Paulo, v. 18, p. 1-11, jun. 2010.

EIKELBOOM, R.H.; ATLAS, M.D. Attitude to telemedicine, and willingness to use it, in audiology patients. **Journal of Telemedicine and Telecare**, v.11, n. suppl 2 22-25, 2005.

ESPERIDIÃO, M. A.; TRAD, L. A. Avaliação de satisfação de usuários: considerações teórico-conceituais. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 22(6):1267-1276, jun, 2006.

FEAD-MG: FACULDADE DE ESTUDOS ADMINISTRATIVOS DE MINAS GERAIS. Campanha da Voz 2010. **Sistema Integrado de Ensino de Minas Gerais – SIEMG**, 2010. Disponível em: <http://www.tjmg.jus.br/qualidade_vida/cartilhas/cartilha_campanhavoiz.pdf> Acesso em: 6 abr. 2011.

FERNANDES, J. A.; PENTEADO, R. Z. UNIMEP. **Hábitos e Cuidados Vocais de Professores de Escola Particular**. 6º Simpósio de Ensino de Graduação. Piracicaba, 2008.

FERREIRA, L. P. **Dissertando sobre voz**. Carapicuíba: Pró-fono, v.2, 1998.

FERREIRA, L. P.; ANDRADA E SILVA, M. A. de. **Saúde vocal**: práticas fonoaudiológicas. São Paulo: Roca, 2002.

FERREIRA, L. P.; COSTA, H. O. **Voz ativa: falando sobre o profissional da voz**. São Paulo: Roca, 2000.

FERREIRA, L.P.; GIANNINI, S.P.P.; LATORRE, M.R.D.O. A influência da violência escolar na voz do professor. **VII Seminário Redestrado – Nuevas Regulaciones En América Latina**, Buenos Aires, 3, 4 y 5 de Julio de 2008.

FERREIRA, L.P.; GIANNINI, S.P.P.; LATORRE, M.R.D.O.; ZENARI, M.S. Distúrbio de voz relacionado ao trabalho: proposta de um instrumento para avaliação de professores. **Distúrbios da Comunicação**, São Paulo, v.19, n.1, p.127-136, Abril, 2007.

FERREIRA, L.P.; SERVILHA, E.A.M.; MASSON, M.L.V.; REINALDI, M.B.F.M. Políticas públicas e voz do professor: caracterização das leis brasileiras. **Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia**, São Paulo, v.14, n. 1, p.1-7, 2009.

FERREIRA, L.P.; SOUZA, T.M.T. Um século de cuidados com a voz profissional falada: a contribuição da fonoaudiologia. **Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia**, v.2, n.1, p. 26-35, 1998.

GATTI, B. A. Análise das políticas públicas para formação continuada no Brasil, na última década. **Revista Brasileira de Educação** [online], v.13, n.37, p. 57-70, 2008.

GONÇALVES, T. S. G.; CRENITTE, P. A. P. CD-ROM as a tool for continuing education of primary school teachers in written language. In: **Procedures of: 28th World Congress of the International Association of Logopedics and Phoniatrics**, Athenas, Greece. 2010.

GRILO, M.H.M.; PENTEADO, R.Z. Impacto da voz na qualidade de vida de professore(a)s do ensino fundamental. **Revista Pró-Fono**, 17(3):321-320, set.-dez., 2005.

GUIMARÃES, V.C.; VIANA, M.A.D.E.S.R.; BARBOSA, M.A.; PAIVA, M.L.F.; TAVARES, J.A.G.; CAMARGO, L.A. Cuidados vocais: questão de prevenção e saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, p. 2799-2803, 2010.

KNOBEL, K.A.B. Voz Profissional. In: PINHO, S.M.R. **Manual de Higiene Vocal para Profissionais da Voz**, ed. Pró-Fono. Fonoaudiologia & Saúde, abr. 2004. Disponível em: <<http://www.fonoesaude.org/vozprof.htm>> . Acesso em: 22 nov 2011.

KYRILLOS, L. R. **Expressividade**: da teoria à prática. Rio de Janeiro: Revinter, 2005.

LUCHESI, K.F.; MOURÃO, L.F.; KITAMURA, S. Ações de Promoção e Prevenção à Saúde Vocal de Professores: Uma Questão de Saúde Coletiva. **Revista CEFAC**. São Paulo, v. 12, n. 6, p. 945-953, nov. 2010.

LUCHESI, K.F.; MOURÃO, L.F.; KITAMURA, S.; NAKAMURA, H.Y. Problemas Vocais no Trabalho: prevenção na prática docente sob a óptica do professor. **Saúde & Sociedade**. São Paulo, v. 18, n. 4, p. 673-681, 2009.

MINAS GERAIS, G.E. Saúde e Comportamento Vocal do Professor. Secretaria de Estado de Planejamento e Gestão. **Superintendência Central de Perícia Médica e Saúde Ocupacional**, 2006. Disponível em: <<http://www.ongprojetocidam.org.br>>. Acesso em: 12 dez. 2010; 9 nov. 2011.

MORAN, J. M. Como utilizar a Internet na educação. **Ci. Inf. [online]**, v..26, n.2 ISSN 0100-1965.1997.

MOREIRA-FERREIRA, A.E. **Recursos de expressividade oral e lingüístico-discursivos de operadores de telemarketing: relação com a sensação gerada em prováveis clientes e o desempenho profissional**. Dissertação (Mestrado em Fonoaudiologia). Pontifícia Universidade Católica. São Paulo, 2007.

PALHETA NETO, F.X.; REBELO NETO, O.B.; FERREIRA FILHO, J.S.S.; PALHETA, A.C.P.; RODRIGUES, L.G.; SILVA, F.A. Relação entre as Condições de Trabalho e a Autoavaliação em Professores do Ensino Fundamental. **Arquivos Internacionais de Otorrinolaringologia/International Archives of Otorhinolaryngology**, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 230-238, abr./jun. 2008.

PENTEADO, R.Z. Relações entre saúde e trabalho docente: percepções de professores sobre saúde vocal. **Revista Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia**, v. 12, n.1, p. 18-22, 2007.

PENTEADO, R.A.; PEREIRA, I.M.T.B. Qualidade de vida e saúde vocal de professores. **Revista de Saúde Pública**, 41(2): 236-43, 2007.

PENTEADO, R.Z.; ROSSI, D. Vivência de Voz e Percepções de Professores sobre Saúde Vocal e Trabalho. **Saúde em Revista**, Piracicaba, v. 8, p. 39-48, set. 2006.

PINHO, S.M.R. Manual de Higiene Vocal para Profissionais da Voz. 4ª ed. **Pró Fono**, Departamento Editorial, Barueri, 2007.

PINHO, S. M. R. **Tópicos em voz**. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2001.

PINHO, S. M. R.; JARRUS, M. E.; TSUJI, D. H. **Manual de saúde vocal infantil**. Rio de Janeiro, Revinter; 2004.

PINTO, A.M.M.; FURCK, M.A.E. Projeto saúde vocal do professor. In: FERREIRA, L.P., organizadora. **Trabalhando a voz: vários enfoques em fonoaudiologia**, Summus, p. 11-27, São Paulo, 1988.

PROVENZANO, L.C.F.A.; SAMPAIO, T.M.M. Prevalência de disfonia em professores do ensino público estadual afastados de sala de aula. **Revista CEFAC**, v.12, n.1, São Paulo, jan./fev., 2010.

QUINTAIROS, S. Incidência de Nódulos Vocais em Professores de Pré-Escola e o seu Tratamento. **Revista CEFAC: Atualização Científica em Fonoaudiologia**, v. 2, n.1, 2000.

REIS, E.J.F.B.; ARAÚJO, T.M.; CARVALHO, F.M.; BARBALHO, L.; SILVA, M.O. Docência e Exaustão Emocional. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 27, n. 94, p. 229-253, jan./abr. 2006.

RECTOR, M.; COTES, M.C. Uso das expressividades corporal e articulatória. In: KYRILLOS, L.R. **Expressividade: da teoria à prática**. Rio de Janeiro: Revinter, 2005. p. 57-74.

REEVES, N.; JEFFERIES, L.; CUNNINGHAM, S.J.; HARRIS, C. A multimedia PDA/PC speech and language therapy tool for patients with aphasia. **International Journal of Electronic Healthcare**, v. 3, n.1, p.135-49, 2007.

RODRIGUES, R.C.V.; PERES, H.H.C. Panorama brasileiro do ensino de Enfermagem On-line. **Revista da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo**, v. 42, n. 2, p. 298-304, 2008.

SANCHES, L.M.P.; LOPES, M. H. B. M. Educação a distância sobre cardioversão e desfibrilação para enfermeiros. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 61, n. 5, p. 583-588, Brasília, set/out, 2008.

SENO, W.P. **Capacitação docente para a educação a distância sob a óptica de competências: um modelo de referências**. Tese apresentada a Escola de Engenharia de São Carlos. São Carlos, 2007.

SERVILHA, E.A.M.; PEREIRA, P.M. Condições de trabalho, saúde e voz em professores universitários. **Revista de Ciências Médicas**, Campinas, v. 17, p. 21-31, jan./fev., 2008.

SERVILHA, E.A.M.; LEAL, R.O.F.; HIDAKA, M.T.U. Riscos ocupacionais na legislação trabalhista brasileira: destaque para aqueles relativos à saúde e à voz do professor. **Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia**, São Paulo, v. 15, p. 505-513, out./dez. 2010.

SILVERIO, K.C.A.; GONCALVES, C.G.O.; PENTEADO, R.Z.; VIEIRA, T.P.G.; LIBARDI, A.; ROSSI, D. Ações em saúde vocal: proposta de melhoria do perfil vocal de professores. **Pró-Fono Revista de Atualização Científica**. São Paulo, v. 20, n. 3, p. 177-182. jul./set. 2008.

SIMBERG, S.; SALA, E.; VEHMAS, K.; LAINE, A. Changes in the Prevalence of Vocal Symptoms Among Teachers During a Twelve-Year Period. **Journal of Voice**, v.19, n.1, p.95-102, 2005.

SIMÕES, M.; LATORRE, M.R.D.O. Prevalência de alteração vocal em educadoras e sua relação com a auto-percepção. **Revista de Saúde Pública**, v.40, n.6, p. 1013 – 1018, 2006.

SIMÕES-ZENARI, M.; LATORRE, M.R.D.O. Mudanças em comportamentos relacionados com o uso da voz após intervenção fonoaudiológica junto a educadoras de creche. **Pró-Fono Revista de Atualização Científica**, v.20, n.1, p. 61-6, 2008.

SLIWINSKA-KOWALSKA, M.; NIEBUDEK-BOGUSZ, E.; FISZER, M.; LOS-SPYCHALSKA, T.; KOTYLO, P.; SZNUROWSKA-PRZYGOCKA, B.; MODRZEWSKA, M. The Prevalence and Risk Factors for Occupational Voice Disorders in Teachers. **Folia Phoniatica et Logopaedica. International Journal of Phoniatrics, Speech Therapy and Communication Pathology**, v.58, n. 2, p. 85-101, 2006.

SPINARDI, A. C. P.; BLASCA, W.Q.; WEN, C.L.; MAXIMINO, L.P. Telefonaudiologia: ciência e tecnologia em saúde. **Pró-Fono Revista de Atualização Científica**, v. 21, n. 3, jul-set. 2009.

TRINDADE, L.L.M. **Julgamento do efeito de um programa de intervenção fonoaudiológica na expressividade oral de repórteres**. Dissertação (Mestrado em Fonoaudiologia). Pontifícia Universidade Católica. São Paulo, 2008.

UEDA, K.H.; SANTOS, L.Z.; OLIVEIRA, I.B. 25 anos de cuidados com a voz profissional: avaliando ações. **Revista CEFAC**, São Paulo, v. 10, n. 4, p. 557-565, out./dez. 2008.

VAN HOUTTE, E.; CLAEYS, S.; LAEYS, S.; WUYTS, F.; VAN LIERDE, K. The impact of voice disorders among teachers: vocal complaints, treatment-seeking behavior, knowledge of vocal care, and voice-related absenteeism. **Journal Voice**, Jul.14., 2010.

VEDOVATO, T.G.; MONTEIRO, T.G.V. Perfil sociodemográfico e condições de saúde e trabalho dos professores de nove escolas estaduais paulistas. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 42, n. 2, p. 290-297, jun. 2008.

VIEIRA, A.C.; BEHLAU, M. Análise de voz e comunicação oral de professores de curso pré-vestibular. **Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia**, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 346-351, jul./set. 2009.

VIEIRA, M.M.R.M; BRASOLOTTO, A.G; BERRETIN – FELIX, G. Avaliação do CD-ROM Voz: Fonoaudiologia e Medicina, Volume 1, do Projeto Homem Virtual. **Monografia de conclusão de curso**. Bauru, 2008.

Voz: fonoaudiologia e medicina. Projeto Homem Virtual. v. 1 [CD-ROM]. FOB-USP/UNIFESP/FM-USP São Paulo: 2006.

Voz: fonoaudiologia e medicina. Projeto Homem Virtual. v. 2 [CD-ROM]. UNIMAGEM. Bauru:2007

WEN, C. L. **Modelo de ambulatório virtual (cyberambulatório) e tutor eletrônico (cybertutor) para aplicação na interconsulta médica, e educação à distância mediada por tecnologia.** Tese (Livre Docência) - Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2003.

WEN, C. L. Telemedicina e Telessaúde – Um panorama no Brasil. **Informática Pública**, v. 10, n. 2, p. 07-15, 2008.

ZANETTE, E.N.; NICOLEIT, E.R.; GIACOMAZZO, G.F. A produção do material didático no contexto cooperativo e colaborativo da disciplina de Cálculo Diferencial e Integral I, na modalidade de Educação a Distância na Graduação. **Revista Novas Tecnologias na Educação**, v.4, n.1-9, 2006.

9 Apêndice

APÊNDICE 1

Universidade de São Paulo***Faculdade de Odontologia de Bauru***

Al. Dr. Octávio Pinheiro Brisolla, 9-75 – Bauru-SP – CEP 17012-901 – C.P. 73
PABX (0XX14)3235-8000 – FAX (0XX14)3223-4679

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do Projeto: Curso a Distância de Voz para Professores

Vimos convidá-lo a participar do projeto de pesquisa que tem como objetivo elaborar um material de ensino a distância com orientações em relação à voz e saúde vocal para professores e, em seguida, verificar o quanto este material pode contribuir para o aumento do conhecimento e da conscientização dos mesmos quanto aos cuidados com a voz. Você terá acesso ao conteúdo por meio do Virtual Curso, um sistema que permite realizar cursos por meio da *Internet*. A data das inscrições para realização do curso será divulgada por *e-mail* e o período para a realização do mesmo será de um mês. Você irá responder a um questionário de conhecimentos e um de comportamentos quanto à saúde vocal antes, logo após, e um mês após a realização do curso, além de um questionário em relação à sua satisfação com o curso, que será respondido logo após o término deste. Em caso de dúvidas, você poderá entrar em contato com a pesquisadora pelos telefones (11) 47476391 ou (11) 74657927. Informamos que você poderá deixar de participar da pesquisa a qualquer momento. Ressaltamos ainda que você não terá gastos para realizar este curso e receberá um certificado ao finalizá-lo. Garantimos que o seu nome não será divulgado e apenas os dados obtidos é que poderão ser utilizados em uma publicação científica. Quaisquer problemas com relação à sua participação na pesquisa, entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos, da Faculdade de Odontologia de Bauru/USP, pelo endereço Al. Dr. Octávio Pinheiro Brisolla, 9-75 (sala no prédio da Biblioteca, FOB/USP), ou pelo telefone (14) 3235-8356.

Pelo presente instrumento que atende às exigências legais, o Sr. (a)

_____,
portador da cédula de identidade _____, após leitura minuciosa das informações constantes neste **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**, devidamente explicada pelos profissionais em seus mínimos detalhes, ciente dos serviços e procedimentos aos quais será submetido, não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firma seu **CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO** concordando em participar da pesquisa proposta.

Fica claro que o sujeito da pesquisa ou seu representante legal, pode a qualquer momento retirar seu **CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO** e deixar de participar desta pesquisa e ciente de que todas as informações prestadas tornar-se-ão confidenciais e guardadas por força de sigilo profissional (Art. 29º do Código de Ética do Fonoaudiólogo).

Por estarem de acordo assinam o presente termo.

Bauru-SP, _____ de _____ de 2011.

_____
Assinatura do Sujeito da Pesquisa

_____
Assinatura do Autor

APÊNDICE 2

Questionário A: Verificação de conhecimento em relação à voz e à saúde vocal:

Por favor, responda às questões abaixo:

1 - Nossas pregas vocais são:

- a) dois músculos da faringe, popularmente conhecidos como cordas vocais.
- b) quatro músculos da faringe, popularmente conhecidos como cordas vocais.
- c) dois músculos da laringe, popularmente conhecidos como cordas vocais.
- d) quatro músculos da laringe, popularmente conhecidos como cordas vocais.

2 - Como a voz é produzida?

- a) Quando há a intenção de falar as pregas vocais se aproximam e o ar que sai dos pulmões as faz vibrar e cria um som que é modificado nas cavidades de ressonância.
- b) Quando há a intenção de falar as pregas vocais se afastam e o ar que entra nos pulmões as faz vibrar e cria um som que é modificado nas cavidades de ressonância.
- c) Quando há a intenção de falar, a voz é produzida com o ar que entra nos pulmões.
- d) Quando há a intenção de falar as pregas vocais se afastam e o ar que sai nos pulmões as faz vibrar e cria um som que é modificado no diafragma.

3 - Assinale a alternativa INCORRETA. O diafragma:

- a) É um músculo localizado abaixo dos pulmões e quando o ar entra em grande quantidade ele se abaixa empurrando o abdome para frente.
- b) É um músculo que atua na respiração porque aumenta a quantidade de do ar nos pulmões.
- c) É um músculo importante que tem como objetivo aumentar a quantidade de ar nos pulmões, o que é fundamental para potencializar a fala e diminuir o esforço vocal.
- d) É um músculo localizado entre as costelas e participa da respiração superior.

4 – A ressonância da voz ocorre:

- a) Nos pulmões e no músculo diafragma.
- b) Na boca, no nariz e nos seios da face.
- c) Nas pregas vocais, na laringe e na traquéia.
- d) No músculo diafragma e nos músculos intercostais.

5 – Quanto à articulação das palavras, assinale a alternativa INCORRETA:

- a) Abrir mais a boca melhora a articulação e facilita a projeção vocal.
- b) Para pronunciar bem as palavras, é importante movimentar bem os lábios, a língua e a mandíbula.
- c) Abrir mais a boca facilita a projeção da voz, mas não melhora a articulação das palavras.
- d) Na produção das vogais não há bloqueio da saída do ar. Para falarmos as consoantes, fazemos diferentes bloqueios da saída do ar em alguma parte da boca.

6 – Qual a respiração mais recomendada para o professor?

- a) superior (o ar entra e ocorre o movimento do peito).
- b) abdominal (o ar entra e ocorre o movimento do abdome para frente).
- c) costodiafragmática (o ar entra e ocorre o movimento do abdome para frente e das costelas para os lados).
- d) todas as alternativas estão corretas.

7 – Em relação aos problemas de voz, assinale a alternativa INCORRETA:

- a) Os problemas na voz podem ocorrer por falar com esforço, problemas no organismo ou algum hábito prejudicial.
- b) É natural o professor ser rouco, porque usa muito a voz no trabalho.
- c) A boa qualidade da voz depende da saúde das pregas vocais.
- d) Existem profissionais que estão mais expostos à disfonia devido ao uso intenso da voz.

8 – Para manter o corpo hidratado:

- a) Todas as pessoas devem sempre tomar 8 ou mais copos de água por dia sempre em temperatura ambiente, nunca misturada ou gelada.
- b) É importante tomar água durante todo o dia, cerca de 2 litros para mulheres e 3 para homens, a uma temperatura que não cause desconforto.
- c) Deve-se tomar muita água, de preferência gelada, para anestesiá-las pregas vocais durante as aulas.
- d) Todas as pessoas devem sempre tomar bastante água, porém nunca em temperatura ambiente, pois a sensação de sede continua.

9 – Sobre os efeitos da alimentação na voz, assinale a alternativa INCORRETA:

- a) Alimentos gordurosos interferem na voz, pois a digestão é mais lenta e dificulta a movimentação do diafragma, prejudicando a respiração.
- b) Alimentos ácidos ou apimentados podem causar refluxo e irritar as pregas vocais.
- c) Leite e derivados são recomendados antes do uso da voz, pois o cálcio auxilia a movimentação das pregas vocais.
- d) Maçã e salsão deixam a saliva mais fina e diminuem a secreção na garganta.

10 - Quanto à temperatura dos alimentos, assinale a INCORRETA:

- a) A sensibilidade ao ingerir alimentos muito frios ou muito quentes é INDIVIDUAL.
- b) Recomenda-se para os professores ingerir uma xícara de café quente antes das aulas, pois causa uma sensação de conforto nas pregas vocais, facilitando a fala.
- c) É muito importante conhecer o seu próprio corpo e os seus limites de sensibilidade quanto à temperatura dos alimentos.
- d) Os extremos de temperatura (alimentos exageradamente quentes ou gelados) não são saudáveis para ninguém.

11 – O cigarro:

- a) Prejudica a voz, pois resseca a laringe, aumenta o pigarro e a tosse, além de ser uma das principais causas de câncer.
- b) Prejudica a voz por aumentar a tosse e diminuir o fechamento das pregas vocais, além de ser uma das principais causas de câncer.
- c) Embora seja extremamente prejudicial à saúde e aumentar os riscos de câncer, não tem efeito sobre a voz.
- d) Quando é associado ao álcool, os riscos de câncer são os mesmos.

12 - Tomar bebidas alcoólicas antes do uso profissional da voz:

- a) Em pequenas doses é recomendável, pois o álcool causa uma sensação de conforto ao falar.
- b) Não é recomendável, pois o álcool entra diretamente em contato com as pregas vocais, irritando esta região.
- c) Em pequenas doses é recomendável, pois o álcool limpa as pregas vocais, facilitando a produção da voz.
- d) Não é recomendável, pois o álcool tem efeito anestésico e a pessoa pode abusar da voz sem perceber, além de prejudicar a articulação.

13 – O uso de pastilhas e *sprays*, bem como de alguns medicamentos para a garganta:

- a) São indicados por médicos apenas antes das aulas, para promover resistência às pregas vocais.
- b) Devem ser utilizados minutos antes da aula, pois limpam a garganta e facilitam a produção da voz.
- c) São recomendados por médicos em casos de inflamação da garganta, mas devem ser evitados antes das aulas, pois dão alívio momentâneo e escondem a dor do esforço vocal.
- d) Devem ser usados quando for necessário falar muito alto, pois essas substâncias favorecem o alongamento das pregas vocais.

14 – Recomenda-se que as roupas dos professores:

- a) Sejam mais justas na região do abdômen, para direcionar todo o ar para a parte superior dos pulmões.
- b) Sejam confortáveis no abdômen e no pescoço, para facilitar a respiração e a produção da voz.
- c) Sejam justas na região do abdômen e do pescoço.
- d) Sejam largas na região do abdômen e um pouco mais justas na região do pescoço, para facilitar o fechamento das pregas vocais durante o uso profissional da voz.

15 – Assinale a alternativa INCORRETA:

- a) Alterações hormonais durante o período pré-menstrual podem afetar a voz.
- b) O sono deixa a articulação da fala imprecisa.
- c) Durante o período pré-menstrual ou menstrual, o corpo retém muito líquido e pode haver inchaço nas pregas vocais, tornando a voz mais fina.
- d) A falta de um descanso diário afeta o humor e a concentração do professor.

16 – Assinale verdadeiro (V) ou falso (F):

- ( ) As alergias respiratórias podem causar inchaço na laringe e rouquidão. Por isso é necessário evitar falar muito nessas situações.
- ( ) O ar condicionado pode provocar o ressecamento das pregas vocais, além de contribuir para o fenômeno do choque térmico, devido às mudanças bruscas de temperatura.

- ( ) É de uso popular colocar bacias com água e toalhas molhadas em lugares com ar condicionado, mas isso não aumenta a umidade do local.
- ( ) Recomenda-se manter-se agasalhado e hidratado em ambientes com ar condicionado,
- ( ) As alergias deixam o nariz trancado e por isso prejudicam a ressonância da voz, mas nunca interferem na laringe.

17 - Assinale verdadeiro com um (X) os comportamentos que podem prejudicar a voz:

- ( ) Falar com esforço
- ( ) Gritar
- ( ) Tossir e pigarrear
- ( ) Praticar repouso vocal
- ( ) Imitar vozes sem ter preparo
- ( ) Aquecimento vocal
- ( ) Falar forte em lugares ruidosos
- ( ) Falar fora do tom normal de voz.
- ( ) Falar alto em casa após as aulas
- ( ) Falar alto projetando a voz
- ( ) Falar cochichando ou sussurrando
- ( ) Desaquecimento vocal

18) O aquecimento vocal:

- a) É um conjunto de exercícios corporais, respiratórios, vocais e articulatórios realizados antes das aulas por 5 minutos para relaxar a laringe.
- b) É um conjunto de exercícios corporais, respiratórios, vocais e articulatórios realizados por no mínimo 5 minutos, após o uso da voz nas aulas.
- c) É um conjunto de exercícios corporais, respiratórios, vocais e articulatórios realizados por no mínimo 15 minutos antes das aulas, para melhorar o desempenho e evitar os problemas de voz.
- d) São exercícios respiratórios, vocais e articulatórios realizados antes e após as aulas.

19) O desaquecimento vocal:

- a) É um conjunto de exercícios realizados ao dormir.
- b) É um conjunto de exercícios realizados, por no mínimo 5 minutos, após o uso da voz nas aulas, para retirar a tensão da laringe, ombros e pescoço e reduzir a intensidade da voz.
- c) É um conjunto de exercícios específicos para alcançar tons de voz mais agudos, realizados, por no mínimo 5 minutos, após o uso da voz nas aulas,
- d) É um conjunto de exercícios realizados, por no mínimo 15 minutos, com o objetivo de preparar a musculatura da laringe para o uso intenso da voz.

20 – Marque com um (X) o que melhora a VOZ:

- ( ) Mel
- ( ) Própolis
- ( ) Romã
- ( ) Maçã
- ( ) Gargarejo com vinagre ou limão
- ( ) Salsão
- ( ) Gengibre
- ( ) Gargarejo com água morna e sal

21– Assinale a alternativa INCORRETA. Recomenda-se ao professor:

- a) Utilizar a voz não somente durante as aulas, mas também nos intervalos, para mantê-la aquecida.
- b) Para projetar a voz e falar sem esforço: aumentar o fluxo de ar.
- c) Intercalar aulas expositivas com atividades que exijam a maior participação do aluno, o que irá poupar sua voz.
- d) Para facilitar a interação com a classe: Organizar os alunos em um semicírculo e utilizar microfone quando a sala tiver mais de 40 alunos.

22 - Assinale a alternativa INCORRETA:

- a) Recomenda-se alternar o funcionamento de ventiladores ou ar condicionado muito ruidosos de acordo com sua necessidade de falar, para que não atrapalhem a aula.
- b) Quando os alunos estão conversando muito, a melhor solução é falar bem forte até que eles parem a conversa e prestem atenção em você.

- c) Colocar cortinas em salas com muito eco auxilia na acústica da sala de aula.
- d) Deve-se evitar competir com as vozes dos alunos e buscar outras estratégias para chamar a atenção.

23 – Assinale a alternativa INCORRETA:

- a) Beber água durante as aulas tira a tensão dos músculos da laringe.
- b) A poeira do giz pode causar alergia, ressecar as pregas vocais, o que favorece o abuso vocal.
- c) Deve-se evitar falar enquanto se escreve na lousa ou quando a apaga.
- d) Beber água durante as aulas molha as pregas vocais, o que facilita a fala.

24 – Assinale a alternativa INCORRETA:

- a) O professor que domina o conteúdo da aula ganha credibilidade com os alunos.
- b) Agilidade mental, memória e concentração são características fundamentais para ser um bom comunicador.
- c) Geralmente exercitamos mais o lado direito do nosso cérebro, responsável pelas atividades não verbais.
- d) Para desenvolver as habilidades mentais, precisamos manter ativos os neurotransmissores do cérebro.

25 – Coloque verdadeiro (V) ou falso (F):

- ( ) Um bom comunicador deve ter riqueza de entonação na voz.
- ( ) A entonação da voz surge naturalmente, mas não devemos associá-la ao conteúdo da mensagem.
- ( ) Não se deve usar entonação na voz durante as aulas porque o discurso fica forçado.
- ( ) A entonação acontece de forma natural e pode ser praticada.
- ( ) Falar com entusiasmo motiva os alunos a prestarem atenção na aula.
- ( ) Fazer perguntas durante as aulas e falar de maneira clara e objetiva torna a aula interessante.
- ( ) Falar com entusiasmo nas aulas pode passar a impressão de euforia para os alunos, o que desvia a atenção.

26 – Quanto aos gestos e expressões faciais durante as aulas, assinale a INCORRETA:

- a) Recomenda-se caminhar pela sala e olhar para os alunos com uma fisionomia agradável, pois demonstra acolhimento.
- b) Evite ficar sentado o tempo todo ou falar de costas para os alunos, pois aparenta descaso.
- c) Indica-se manter a cabeça elevada, postura firme e olhar direcionado para o fundo da sala, pois isso aumenta a interação com os alunos.
- d) Procure evitar falar com braços cruzados, ombros caídos, e olhar voltado para baixo, pois demonstra insegurança.

27 – Assinale a alternativa INCORRETA:

- a) Organizar um tempo para o lazer, a família e os amigos reduz os efeitos do estresse.
- b) A rotina do professor é muito exigente, o que aumenta o estresse e com isso ocorre o desgaste físico, mental e emocional.
- c) Sono regular, atividades físicas e alimentação balanceada ajudam a reduzir os efeitos do estresse.
- d) O professor, para ser um bom comunicador, precisa desenvolver exclusivamente suas habilidades mentais.

APÊNDICE 3

Assinale as substâncias utilizadas como hábitos e/ou comportamentos realizados por você:

- ( ) Gengibre
- ( ) Limão
- ( ) Vinagre
- ( ) Café
- ( ) Maçã
- ( ) Pastilhas ou Sprays
- ( ) Beber água durante todo o dia
- ( ) Gargarejo com água morna e sal
- ( ) Salsão
- ( ) Aquecimento vocal
- ( ) Desaquecimento vocal
- ( ) Alternar atividades de fala e de silêncio nas aulas
- ( ) Beber água durante as aulas
- ( ) Pigarrear constantemente
- ( ) Imitar vozes com esforço
- ( ) Cochichar
- ( ) Falar muito alto nas aulas
- ( ) Falar alto em casa após as aulas
- ( ) Esforço vocal
- ( ) Gritar
- ( ) Competição sonora

APÊNDICE 4

Questionário B: Satisfação dos professores em relação ao curso

Nome: _____ Escola: _____ E-mail: _____

1. O curso contribuiu para o seu conhecimento em relação a:

- Produção da voz? ☐ Totalmente ☐ Parcialmente ☐ Não
- Cuidados para a saúde vocal? ☐ Totalmente ☐ Parcialmente ☐ Não
- Uso da voz e da oratória em sala de aula? ☐ Totalmente ☐ Parcialmente ☐ Não

2. Nesta questão, você poderá assinalar mais de uma alternativa: Qual(is) o(s) assunto(s) mais interessante(s) do curso na sua opinião?

☐ Módulo 1 - A voz e os problemas de voz ☐ Módulo 2 - Saúde Vocal

☐ Módulo 3 – A voz e a oratória em sala de aula

7. Ao realizar o curso, você obteve informações além das que você já conhecia? ☐ Não

☐ Sim

Quais? _____

6. Surgiram dúvidas em relação a assuntos da voz ou da expressividade não mencionados no curso?

☐ Não

☐ Sim

Quais? _____

5. Você teve dificuldades em compreender algumas informações? ☐ Não ☐ Sim

Quais? _____

1. O curso atingiu suas expectativas?

☐ Sim ☐ Parcialmente ☐ Não

3. Em quanto tempo você concluiu o curso?

☐ 1 a 7 dias ☐ 7 a 14 dias ☐ 14 a 21 dias ☐ 21 a 30 dias

2. O tempo proposto para a realização do curso foi suficiente?

☐ Sim ☐ Parcialmente ☐ Não

4. Você teve dificuldades para acessar o site? ☐ Não ☐ Sim

Quais? _____

10. Como você classifica o curso?

☐ Ótimo ☐ Bom ☐ Regular ☐ Ruim
10 a 9 8 a 7 6 a 5 abaixo de 5

11. Você tem alguma(s) sugestão(ões) para a melhoria do curso? ☐ Não ☐ Sim

Quais? _____

_____

_____

_____

APÊNDICE 5

Respostas do questionário de satisfação dos professores com relação ao curso

Questão	Alternativa	Participantes	Porcentagem (%)
1) a) Conhecimento produção vocal	Totalmente	n = 9	90%
	Parcialmente	n = 1	10%
	Não		
1) b) Conhecimento Saúde vocal	Totalmente	n = 10	100%
	Parcialmente		
	Não		
1) c) Conhecimento uso vocal e oratória	Totalmente	n = 8	80%
	Parcialmente	n = 2	20%
	Não		
2) Assunto mais interessante?	Módulo 1	n = 7	70%
	Módulo 2	n = 8	80%
	Módulo 3	n = 10	100%
3) Informações novas?	Não		
	Sim	n = 10	100%
4) Dúvidas?	Não	n = 10	100%
	Sim		
5) Dificuldades em compreender?	Não	n = 8	80%
	Sim	n = 2	20%
6) Atingiu suas expectativas?	Sim	n = 10	100%
	Parcialmente		
	Não		
7) Tempo de conclusão do curso	1 a 7 dias	n = 8	80%
	7 a 14 dias	n = 1	10%
	14 a 21 dias		
	21 a 30 dias	n = 1	10%
8) Tempo foi suficiente?	Sim	n = 9	90%
	Parcialmente	n = 1	10%
	Não		
9) Dificuldades para acessar?	Não	n = 9	90%
	Sim	n = 1	10%
10 Como classifica o curso?	Ótimo	n = 8	80%
	Bom	n = 2	20%
	Regular		
	Ruim		
11 Sugestões?	Não	n = 5	50%