

## Estratégias para Comunicação e Expressividade em Sala de Aula

1. Articule bem as palavras, assim reduzirá o esforço das pregas vocais.
2. Disponha de recursos de mídia para tornar as aulas mais dinâmicas, reduzindo a demanda vocal.
3. O uso do microfone é aconselhável em lugares abertos, pois aumentará a propagação da voz sem maior esforço.
4. Favoreça uma melhor condição acústica em sala de aula com a organização dos alunos, fechamento de portas e janelas das salas.
5. Em caso de usar a lousa, evite falar de costas para os alunos - enquanto “escreve” - posicione-se sempre de frente para os alunos para que a laringe fique bem posicionada.
6. Utilize intervalos entre as aulas para repousar a voz, evitando abusos vocais .
7. Em situações de aulas no ambiente on-line procure manter o rosto bem iluminado, posicionando-se no centro da câmera e faça pequenas pausas para alongamentos corporais e relaxamento.
8. Exercícios de relaxamento diários são desejáveis. Consulte vídeos abaixo:

[https://youtu.be/YgN1n-EgY18?si=RjSNeV\\_KitFbo\\_GB](https://youtu.be/YgN1n-EgY18?si=RjSNeV_KitFbo_GB)

<https://youtu.be/0R7OC4N5oD4?si=8uZk3ztFImceVs3o>

<https://youtu.be/WhXbNUvbw-M?si=LQJDOeBs0hFPvMzc>

## Quando procurar ajuda?

Em caso de sintomas vocais persistentes por mais de 15 dias e diminuição do desempenho vocal, procure ajuda do fonoaudiólogo ou médico otorrinolaringologista.

### Referências bibliográficas:

ATARA-PIRAQUIVE, Á.P. et al. Effect of a Workplace Vocal Health Promotion Program and Working Conditions on Voice Functioning of College Professors. *J Voice*, 37(6):886-896, 2023.

BEHLAU, Mara.; PONTES, Paulo.; MORETI, Felipe. *Higiene Vocal: Cuidando da Voz*. 5 ed. Rio de Janeiro. Revinter LTDA, 2017.

Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia.

Disponível

em:<https://www.sbfa.org.br/porta12017/campanhas/voz2024>. Acesso em: abr. 2024.

Autoria: NAVARRO, Leoni S., et al. Folder Saúde Vocal para Professor, 2024. Dissertação (mestrado)- Programa de Pós-Graduação do Mestrado Profissional em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2024.



Mantenha  
sua VOZ  
saudável!



BEM-ESTAR VOCAL

## O que é VOZ

A Voz é produzida pela vibração das pregas vocais com a passagem do ar dos pulmões. Esse som é transformado pelos movimentos dos articuladores e ressonadores que são os órgãos fonoarticulatórios como a língua, lábios e bochechas, etc.

É um recurso do professor na relação de ensino-aprendizagem e isto a torna seu principal instrumento de trabalho.

## Queixas vocais mais frequentes



fadiga vocal

voz fraca

dor na garganta

pigarro

afonia

## Use e abuse



### Beba água

A água hidrata o organismo e favorece a emissão da voz.



### Coma maçã

Recomenda-se o consumo de maçã antes do uso da voz, ela possui ação adstringente e auxilia na articulação.



### Duma bem

Mantenha boa qualidade do sono e descanso do corpo.



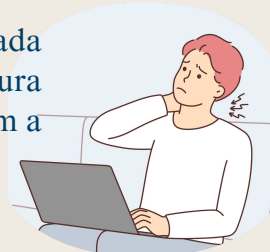
### Use roupas confortáveis

Roupas confortáveis permitem boa movimentação do abdômen, tórax e pescoço e facilitam a movimentação da laringe e diafragma.



### Mantenha boa postura

A postura adequada (ereta) e musculatura relaxada favorecem a produção da voz.



## Evite



### Competição sonora

Evite competir a voz com ruídos ambientais ou sobrepor a voz alta do (s) interlocutor (es).



### Chocolate e Café

Evite cafeína e chocolate antes do uso profissional da voz. o café resseca as pregas vocais e o chocolate e derivados do leite, aumentam a produção da secreção no trato vocal.



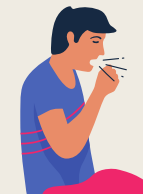
### Cigarro

A fumaça irrita a laringe e agride o sistema respiratório.



### Temperaturas baixas (<22°C)

Temperaturas baixas ressecam o trato vocal e conseqüentemente terá tensão e esforço na produção da voz.



### Tossir ou pigarrear

Tossir ou pigarrear em momentos de muita produção de muco, pode lesionar as pregas vocais.