



# Fatores de risco associados a alterações vocais ocupacionais em professores

**Renata da S. Cardoso R. Tavares**  
**renata\_cardoso20@hotmail.com**  
AVM

**Carla Rodrigues de Lima**  
**carla-adson@hotmail.com**  
AVM

**Resumo:** O professor está entre os profissionais que estão sujeitos a importantes riscos laborais e apresentam alta prevalência de distúrbios vocais quando comparados a outros profissionais que também utilizam a voz no seu cotidiano. Este estudo teve como objetivo discutir os principais fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios vocais em professores. Por meio de revisão bibliográfica de cunho qualitativo descritivo, foram selecionados artigos relacionados ao tema abordado, publicados entre 2006 à 2016, por meio da base de dados Lilacs, Sielo e Medline, escritos em Português ou Espanhol. Evidenciou-se no estudo que os fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios vocais podem ser de origem organizacionais, como carga horária, distribuição de tarefas, falta de autonomia; ambientais, como ruído, temperatura, qualidade do ar; ou individuais, como hábitos desfavoráveis como falar alto, tabagismo, ou presença de doenças respiratórias. Foi evidenciado que os professores estão expostos a inúmeros fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios vocais. Os sinais e sintomas referidos estão presentes também em profissionais sem alterações vocais. Aponta-se a necessidade de ações de prevenção e promoção à saúde voltadas para os fatores determinantes e condicionantes dos distúrbios vocais e não apenas para a conscientização do uso adequado da voz, melhorando assim a qualidade de vida do profissional docente.

**Palavras Chave:** Voz - Docente - Distúrbios da Voz - Saúde do Trabalhador - Doença Ocupacional

## **1 Introdução**

As condições organizacionais e ambientais em que a docência é desenvolvida tem sido amplamente pesquisada nos últimos anos, devido a alta prevalência de distúrbios vocais nesta classe de trabalhadores (SERVILHA,CORREIA,2014).

O ruído, poeira e temperatura tem sido indicados como fatores desfavoráveis ao exercício da docência e o uso da voz (PIZOLATO,2013). A associação destes fatores com questões individuais como predisposição a quadros alérgicos, hábitos inadequados no uso da voz dentro ou fora da sala de aula, ser do sexo feminino, podem agravar os quadros de disfonia (SERVILHA,ARBACH,2011).

Pesquisas tem indicado a importância das questões do âmbito organizacional do trabalho, como pouca autonomia, excesso de trabalho ,ambiente estressante, falta de local para descanso,como aquelas mais perniciosas à saúde do professor (GIANNINI et al,2012).

Segundo Servilha (2011), o processo de adoecimento vocal no nosso país gera licenças e afastamentos do professor do seu trabalho. Este processo geralmente se concretiza, pois mesmo apresentando percepção da alteração vocal o profissional parece criar habilidade para conviver com tal alteração, driblando as dificuldades cotidianas do seu trabalho, ou ainda buscando estratégias que o permitam continuar na docência. Sendo assim a busca por ajuda especializada é adiada ou tardia, o que colabora para intensificar os sintomas ou agravar o quadro de disfonia. Os estudos de Pizolato et al, 2013, apontam os sintomas frequentemente citados pelos professores. Rouquidão, cansaço vocal e garganta seca, estão entre os mais prevalentes.

Muitos destes sintomas revelam a falta de conhecimento dos professores de cuidados básicos com a voz, e poderiam ser minimizados através de programas de saúde vocal para os professores, evitando problemas futuros que poderiam culminar no comprometimento do trabalho e qualidade de vida. (COSTA et al, 2013).

O impacto de uma perda vocal entre professores possui implicações emocionais, sociais e principalmente limitações profissionais, devendo ser levado em consideração a interferência dos fatores de risco nos agravos à saúde vocal dos professores.

Este estudo teve como objetivo verificar os principais fatores de risco que podem causar danos à saúde vocal do professor, através de um estudo qualitativo, descritivo, de Revisão Bibliográfica. As buscas pelos artigos foram realizadas nas bases de dados Lillacs, Medline, Scielo, selecionando-se artigos publicados entre o ano de 2006 à 2016, escritos em Português ou Espanhol. Foram utilizadas como palavras-chave, voz, docente, fatores de risco, distúrbios da voz , saúde do trabalhador.

## **2 Resultados e Discussão**

## 2.1 EVIDÊNCIAS SOBRE A SINTOMATOLOGIA VOCAL EM PROFESSORES

Os indivíduos que utilizam a voz de maneira contínua são conhecidos como profissionais da voz, e em caso de qualquer alteração vocal sofrem impacto negativo no trabalho. Dentre estes, estão os professores, que constituem a classe de profissionais da voz falada com maior ocorrência de distúrbios vocais (LUCESI et al., 2009).

A voz é utilizada constantemente pelo professor para despertar a atenção de seus espectadores, e para tal, exige adaptação dos órgãos da fonação, o que pode levar a sintomas de disfonia com consequentes prejuízos no prosseguimento da profissão (KASAMA; MARTINEZ; NAVARRO, 2011).

De acordo com Marçal e Peres (2011), os distúrbios vocais são multifatoriais e constituem as alterações ocupacionais mais comuns em professores, estando geralmente associados à intensa demanda vocal, fatores físicos, sociais, ambientais, organizacionais e psicológicos. Outros fatores como: doenças neurológicas, sindrômicas ou psiquiátricas; problemas de saúde geral: alérgicos, respiratórios, gástricos ou metabólicos; disfunções hormonais, tabagismo, etilismo, bem como disfunções auditivas, podem potencializar os efeitos deletérios dessas alterações vocais.

Cielo (2014), encontrou em sua pesquisa maior ocorrência de distúrbios vocais em professores do sexo feminino, demonstrando uma predisposição das mulheres para estas alterações, que foram associadas à configuração anatômica da laringe, acúmulo de atividades, proximidade da sua frequência fundamental com a da voz infantil e predomínio na profissão docente.

Ressalta-se ainda que professores do Ensino Fundamental podem tornar-se mais susceptíveis a quadros de estresse e de competição vocal em sala de aula, devido à faixa etária e à personalidade das crianças nesse nível escolar. Estes fatores tornam-se agravantes para os quadros de disfonias destes profissionais (ARAÚJO et al., 2008)

Os docentes das séries iniciais do Ensino Fundamental atuam geralmente com uma mesma turma em período integral, ministrando todas as disciplinas e ausentando-se da sala de aula apenas nos momentos de outras atividades. Portanto, para que seja possível manter a atenção dos alunos, ministrar o conteúdo de maneira eficaz e o respeito por quatro horas diárias, muitos professores utilizam-se de recursos como gritar, sussurrar, interpretar outras vozes, loudness aumentada. (ARAÚJO et al., 2008). A utilização destes recursos sem o uso de suporte respiratório e técnicas vocais adequadas, podem levar ao aparecimento de disfonias comportamentais decorrentes de hiperfuncionamento vocal (VIANELLO; ASSUNÇÃO; GAMA, 2008).

O número de professores com alteração vocal é significativamente maior do que os sem alteração, e se levarmos em consideração o fato de que a maioria dos estudos trazem dados obtidos de questionários baseados apenas na percepção do professor sobre a sua voz e não na avaliação de um especialista, esses números podem ser ainda maiores (AZEVEDO et al., 2009).

As queixas vocais apresentadas pelos professores são diversas: rouquidão, cansaço ao falar, garganta seca, dor, ardência (SERVILHA; CORREIA, 2014).

Estas queixas podem estar relacionadas ao possível desconhecimento de técnicas vocais adequadas para lecionar, falta de hidratação vocal, tensão ao falar e condições de trabalho desfavoráveis como forte ruído competitivo, salas com padrão acústico desfavorável, sendo também indício de mau uso e abuso vocal. Ressalta-se que estas queixas estão presentes igualmente entre professores que não apresentam alterações vocais, revelando que independente da presença de disfonia, os professores, devido à falta de informação cometem abusos vocais frequentes, tendo como consequências as queixas e alterações vocais (AZEVEDO et al., 2009).

Esses dados podem revelar a necessidade dos professores serem orientados quanto a prática de hábitos saudáveis no ambiente de trabalho, refletindo na melhora da qualidade de vida (PIZOLATO et al., 2013).

O comportamento vocal dos professores pode alterar ao longo do dia, geralmente piorando ao final de uma jornada de trabalho. As reações das pessoas diante da alteração vocal são diversificadas, e muitos são questionados sobre qual é o problema, outros se assustam, ou ainda diversas vezes os professores citam que não são compreendidos, confundem sua idade e sexo (SERVILHA; MESTRE, 2010).

Diante do exposto, podemos perceber que a intensa demanda vocal à qual são submetidos diariamente os professores, torna-os susceptíveis a disfonia, o que acarreta sérias implicações sociais, econômicas e nos estados físico e psíquico (MACEDO; SOUZA; THOMÉ, 2008).

Os sintomas vocais interferem na atuação pedagógica do professor em sala de aula, e este para minimizar esta interferência utiliza estratégias na tentativa de enfrentar os sintomas, aumentando o volume da voz e procurando utilizá-la menos. Estas são também estratégias para evitar o afastamento da sala de aula, sendo assim muitos profissionais, continuam a desempenhar suas funções mesmo diante de uma queixa vocal (MUSIAL, et al., 2011).

A grande maioria dos professores nunca recebeu informações sobre os cuidados da voz com vistas ao exercício da docência, o que pode explicar junto com outros fatores, a alta frequência de alterações vocais. Diante de tais alterações, a procura por tratamento especializado por parte destes profissionais ainda é pequena, o que pode indicar dificuldade de acesso ao profissional Fonoaudiólogo, principalmente nos serviços públicos de saúde (SERVILHA; MESTRE, 2010).

No entanto, nos últimos anos surgiram inúmeras campanhas preventivas a respeito do assunto, as quais poderiam ter modificado positivamente o professor no que diz respeito à conscientização sobre a sua voz e a preocupação deste sobre o seu desempenho profissional (MUSIAL, et al., 2011)

As ações preventivas de promoção à saúde e qualidade de vida no trabalho docente são necessárias e de grande valia para minimizar o adoecimento vocal dos professores levando-os a desenvolver suas atividades de forma prazerosa e efetiva (ARAÚJO et al., 2008).

Kasama (2011), demonstrou em seus estudos que há êxito nas propostas de ação de promoção de saúde, pois ampliam a percepção e conscientização dos professores a respeito dos fatores que atuam de maneira favorável ou prejudicial à voz, através de espaços para reflexão, troca de experiências e vivências. Ressalta-se a importância do professor ser orientado durante sua formação acadêmica, e/ou no decorrer de sua vida profissional, tomando conhecimento de que sua voz é seu

instrumento de trabalho e influencia no processo de ensino-aprendizagem. Sendo assim a ocorrência de sintomas e disfonias será prevenido ou amenizado, melhorando a qualidade do trabalho docente.

## 2.2 EVIDÊNCIAS DAS CONDIÇÕES AMBIENTAIS E ORGANIZACIONAIS DO TRABALHO DOCENTE

Os fatores do trabalho podem facilitar os agravos à saúde do professor, segundo Bassi, et al., (2011), o ambiente físico, as características de gestão e organização do trabalho estão intimamente ligados à saúde do professor, incluindo aspectos ligados à voz .

Segundo Alves, et al.,(2009), os fatores do trabalho referem-se aos aspectos do ambiente, que por sua intensidade ou elevada concentração podem interferir no corpo do trabalhador e gerar doenças, ou ainda aspectos organizacionais , que podem referir-se à divisão de tarefas e das pessoas, que envolvem a execução do trabalho, as quais podem ser malélicas e alterar o funcionamento mental do professor levando-o ao sofrimento e a doenças mentais.

As queixas dos docentes referentes ao ambiente de trabalho são ruído, acústica ruim, iluminação precária, e aspectos organizacionais, como pouca autonomia, fiscalização da direção, pouco tempo para o preparo das aulas, violência nas escolas, material de trabalho insuficiente ou inadequado (CEBALLOS, et al.,2011).

Servilha e Correia (2014), confirmam esta informação afirmando que entre os fatores ambientais o ruído, a poeira e temperatura tem sido indicados como fatores desfavoráveis ao exercício da docência e ao uso da voz, estando relacionados às queixas vocais autorreferidas pelos docentes como fadiga vocal, garganta seca, dor ao falar, tosse seca e voz fraca.

Os estudos de Servilha e Arbach,(2011) afirmam que ambiente escolar é considerado estressante e tem sido correlacionado com sintomas vocais. O ambiente estressante não se mostra apropriado para o trabalho, exigindo que o professor esteja todo tempo em estado de alerta, com gasto energético que poderia ser utilizado nas relações interpessoais com os alunos e seus pares favorecendo a construção do conhecimento e socialização.

Estes achados corroboram com os estudos de Assunção e Oliveira, (2009) que demonstraram que diante das variadas funções que a escola assume, o professor tem de responder a exigências que estão além de sua formação. Este processo de intensificação do trabalho fragiliza a saúde do professor, que extenuado, torna-se mais susceptível ao adoecimento.

Gianinni, Latorre e Ferreira, (2012),confirmaram em seus estudos a associação entre distúrbios de voz e estresse no trabalho, ressaltando que são multifatoriais, envolvendo fatores ambientais individuais e organizacionais. A alta demanda associada ao baixo controle do trabalho representa situação de risco para presença de reações adversas à saúde física e mental dos trabalhadores. Ao perder sua voz, o professor perde a possibilidade de manter-se em sua função, perde sua identidade profissional, o que coloca em risco sua carreira como educador.

Em relação à organização do trabalho verifica-se que a insatisfação do docente está intimamente relacionada com as condições das salas de aula, considerando seu tamanho inadequado, recursos audiovisuais e iluminação. Permanecer em pé, escrever em quadro de giz, carregar material didático, e ausência de local para repouso também é motivo de insatisfação (SERVILHA; ARBACH, 2011).

Com intuito de ampliar o atendimento educacional, reformas nos aspectos, físicos, e organizacionais foram realizadas no sistema de educação, adotando assim critérios de eficácia, produtividade e excelência. Essa situação, provocou maior demanda de atendimento, maior número de matrículas, turmas e alunos em sala de aula, o que intensifica o trabalho tanto em termos quantitativos como qualitativos (GIANINNI, et al., 2012).

Servilha e Correia, (2014), citam que além de todos os fatores negativos, a violência no local de trabalho tem se mostrado como fator de risco correlacionando-se com sintomas vocais especialmente em professores do ensino fundamental e médio, estes dados divergem dos estudos de Sevilha e Arbach,(2011), que na análise de suas pesquisas, os professores consideraram que os comportamentos de violência são bastante restritos e o local de trabalho constitui-se como tranquilo e seguro para o desempenho de suas funções.

O tema da violência e segurança nas escolas foi abordado por Ferreira et al., 2012, sendo identificadas diversas situações como frequentes, dentre elas depredações, furtos e roubos que atingem o patrimônio, agressões físicas entre os alunos e agressões físicas de alunos contra professores. Não podendo ser negligenciado, este fator que traz sentimentos e reações que podem afetar a saúde e a voz do docente.

Predominantemente, as pesquisas sobre saúde dos professores tem sido realizadas em escolas de Educação Infantil, Ensino Fundamental e Médio, devido a frequência e intensidade de fatores de risco a que estão expostos esses docentes. Em contrapartida, menos estudos são realizados com professores do ensino superior, o que pode dever-se ao fato de serem considerados profissionais de elite da educação, e dessa forma com boas condições organizacionais e ambientais de trabalho (SERVILHA; ARBACH, 2011).

Porém, os estudos de Servilha e Pereira, (2008), mostram que apesar de aspectos positivos como tamanho de salas adequadas, ambiente calmo, liberdade para planejar e desenvolver atividades, material adequado e suficiente, estes profissionais também apresentam insatisfação e queixas relacionadas ao trabalho docente, como por exemplo, quadros gripais constantes, enxaquecas, crises hipertensivas, estados depressivos e problemas de ordem vocal e osteomusculares .

Silverio, et al., 2010, constataram em seus estudos que o trabalho docente e qualidade de vida mantêm relação entre si, e quando o ambiente organizacional, as relações entre docentes, alunos, população e coordenação são equilibradas, esta relação se torna positiva, porém o excesso de horas de trabalho e falta de tempo são fatores estressantes que geram angústia, irritabilidade, fadiga e cansaço mental, levando a baixa da imunidade com presença de quadros gripais constantes, além de enxaquecas, crises hipertensivas, estados depressivos e problemas dermatológicos em professores.

Apesar da presença de riscos ocupacionais relativos à saúde do professor, a legislação trabalhista considera que estes são mais leves comparados a outras profissões, contudo, os fatores organizacionais do trabalho, assim como os distúrbios de voz, muito frequentes na docência, carecem de maior atenção da legislação brasileira, pois algumas das legislações aplicadas a outras classes profissionais não se aplicam aos professores, devendo ser analisadas de forma diferenciada. Isto mostra que há muito a ser alcançado no que diz respeito aos direitos do professor, assim como outros usuários da voz profissional (SERVILHA; HIDAKA, 2010).

Os estudos de Bassi, et al., 2011, apresentaram características sociodemográficas, de saúde, trabalho e vocais de professoras disfônicas, constatando que há uma homogeneidade em relação à exposição aos fatores de risco para alterações vocais, como, carga horária excessiva, poucos períodos de intervalo, salas de aula com número elevado de alunos, ruído incômodo e qualidade ruim do ar, além da presença de hábitos vocais inadequados.

Isto leva à reflexão sobre a necessidade de ações de promoção de saúde vocal, diante da plausibilidade de modificação das condições ambientais, organizacionais e individuais do professor, minimizando o adoecimento vocal e melhorando sua qualidade de vida.

### 2.3 EVIDÊNCIAS SOBRE PRÁTICAS QUE FAVORECEM O BEM ESTAR VOCAL

Conhecer e praticar ações que favoreçam o bem estar vocal é de extrema importância para o profissional docente. O professor está entre os profissionais que estão sujeitos a importantes riscos laborais. Estes, por apresentarem maiores chances de serem acometidos por algum tipo de distúrbio vocal ocasionados pelo uso indevido da voz, quando comparados aos demais profissionais que também a utilizam no seu cotidiano, tem sido alvo de intensas pesquisas no Brasil (SERVILHA; ARBACH, 2013).

Ferreira, et al., afirmam que estes estudos tem auxiliado o profissional Fonoaudiólogo a entender a ocorrência de distúrbios vocais nos docentes e os fatores predisponentes à ocorrência destes distúrbios.

Em seus estudos, Araújo, et al., (2008) demonstram que os riscos ocupacionais a que estão expostos os professores são diversos e podem estar relacionados a fatores organizacionais, ambientais e biológicos como envelhecimento, alergias, infecções de vias aéreas superiores, refluxo laringofaríngeo, influências hormonais, medicações, etilismo, tabagismo, e falta de hidratação.

Destaca-se que as alterações vocais se desenvolvem com o tempo e de forma insidiosa, causando, falhas e perda na voz, cansaço vocal, sensação de dor e pigarro, o que induz comumente ao absenteísmo e até ao afastamento definitivo do trabalho (MUSIAL, et al., 2011).

Estes dados divergem dos estudos de Marçal e Peres, (2011), onde não houve correlação entre os fatores organizacionais do trabalho e sintomas vocais, o que levou os autores a inferir que no decorrer da carreira, o professor tenda a desenvolver hábitos ou técnicas compensatórias para minimizar a dificuldade na produção da voz, que podem influenciar sua percepção da qualidade vocal.

De fato, estudos mostram que a prevalência de alterações vocais auto referida e confirmada por avaliação fonoaudiológica está associada ao uso inadequado da voz por falta de orientações prévias (PIZOLATO, et al., 2013). Assim sendo, muitos desses problemas poderiam ser evitados com mudanças de hábitos e conhecimentos básicos sobre saúde vocal através de ações que trazem sugestões para prevenir ou amenizar a disfonia antes mesmo de iniciar a carreira docente, já nos cursos de formação acadêmica (ALVES, et al., 2009).

Penteado e Ribas, (2011) afirmam que o período de formação é o mais apropriado para iniciar a reflexão, discussão, informação e experimentação, pois neste momento o praticante se conscientizaria dos seus recursos comunicativos, das adversidades inerentes à profissão e junto com a atuação fonoaudiológica buscaria soluções para uma atuação com menor grau de sofrimento, pois ao ser instruído quanto a este tema, o educador iniciaria suas atividades ciente dos riscos vocais relacionados à sua atuação.

Estudiosos da área afirmam que poucos programas descrevem para a classe de professores, a real importância do seu maior meio de comunicação e medidas que podem ser adotadas para evitar que os distúrbios vocais possam surgir (SERVILHA; LEAL; HIDAHA, 2010).

A literatura reforça que a maioria dos professores desconhece a importância do cuidado com a voz, os sinais e sintomas não são reconhecidos como um problema de distúrbios vocais, e estes acreditam que as alterações são resultados naturais de sua profissão, aceitando-as por não terem como realizar o tratamento devido ao tempo e o ônus financeiro empregado, sendo assim muitos desistem de procurar um tratamento adequado (LUCHESE; MOURÃO; KITAMURA, 2010).

O estigma de que os problemas vocais no professor é uma consequência natural e esperada da prática docente, deve ser derrubado (FERREIRA, et al., 2012).

Para o alcance das finalidades pedagógicas e o domínio na sala de aula, uma voz limpa, audível e sem alterações, é um componente obrigatório para o professor. Desse modo, os resultados positivos gerados das ações de promoção de saúde vocal, tem sido notórios, pois apontam alternativas que consideram as necessidades de uma técnica educativa baseada na interação, da demonstração das fragilidades e conscientização do professor, sensibilizando-o quanto ao autocuidado, já que este é o principal responsável por sua voz (SERVILHA; ARBACH, 2013).

Os Fonoaudiólogos, ao longo do tempo e frente ao contexto sócio-político, passaram a perceber a necessidade de pensar em ações da Fonoaudiologia numa perspectiva voltada para Promoção da Saúde, reexaminando os fatores que interferem e determinam o bem estar vocal e identificando as direções necessárias para enfrentar os desafios (KASAMA; MARTINEZ; NAVARRO, 2011).

Nestas ações o professor precisa ser visto como um sujeito integral, dentro da sua categoria profissional, que tem especificidades e singularidades, assim como levar em consideração suas percepções acerca de seu bem estar vocal e das relações que com ela estabelece nos seus contextos cotidianos, enquanto sujeito social e trabalhador (PENTEADO e RIBAS, 2011).

Na área de voz em Fonoaudiologia, as oficinas tem sido utilizadas como recurso para sensibilizar os profissionais da voz quanto ao bem-estar vocal, através

de ações educativo-terapêuticas, apresentando noções sobre anatomofisiologia do aparelho fonador, exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal, e questões referentes ao ambiente e organização do trabalho, porém destaca-se que a aprendizagem é um processo de construção pessoal, e não pode limitar-se apenas ao saber, mas sim colocar em prática, incorporar o que está sendo falado ao cotidiano (FERREIRA, et al., 2012).

Resultados semelhantes foram encontrados nos estudos de Trigueiro et al., (2015) que revelam que grande parte dos professores tem conhecimento e adotam práticas que favorecem o bem estar vocal, como ingerir água durante a aula, comer maçã, fazer exercícios vocais, não realizar a chamada em voz alta e evitar gritar, porém ainda existe uma grande parcela que não tem consciência de que com o tempo as práticas errôneas podem afetar a sua qualidade de vida, sendo assim de grande valia as oficinas realizadas dentro destas ações.

Muitos docentes, mesmo tendo conhecimento sobre aspectos que afetam o bem estar vocal, ainda os tem como prática em seu cotidiano, ainda que conscientes de que são fatores de risco para distúrbios vocais. Neste sentido, as condições de produção vocal dos professores devem ser levadas em consideração ao se planejar propostas de intervenção, para que os resultados sejam efetivos (FERREIRA, et al., 2012).

Em sua rotina de trabalho, o docente utiliza a voz de maneira intensa e em ambientes geralmente ruidosos, por períodos longos e sem tempo para recuperar a voz ou descansar, e este fator pode ser desencadeador de um problema vocal (MARÇAL; PERES, 2011).

Portanto, Servilha e Ruela, (2010), afirmam ser imprescindível identificar os riscos ocupacionais presentes no ambiente de trabalho, e sua interferência sobre a saúde e voz do professor, para que possibilite o planejamento e desenvolvimento de ações que favoreçam a melhoria da qualidade de vida docente.

Segundo Santos, et al., (2012), é imperativo que o professor conheça sua voz para que consiga perceber alguma alteração, pois frequentemente pode estar associada ao uso excessivo, devido à carga horária semanal de trabalho e ambiente desfavorável, o que é inconciliável com a saúde vocal, além disso, os cuidados essenciais e o preparo antes da utilização da voz são esquecidos pela maioria destes profissionais.

Portanto, a implementação de ações de bem estar vocal que ofereçam ao docente a oportunidade de mudar seu estilo de vida, melhorando sua qualidade vocal e satisfação ao exercer sua profissão, devem ser instituídas de forma contínua no cotidiano do professor, pois evidenciam um meio eficaz de preservar a saúde vocal deste profissional.

### **3 Conclusão**

Foi evidenciado nesta pesquisa que os professores estão expostos a inúmeros fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios vocais. Estes fatores podem estar relacionados a aspectos organizacionais, ambientais e individuais, podendo

levar ao absenteísmo e até mesmo afastamento definitivo da sala de aula. Os sinais e sintomas geralmente referidos pelos professores estão presentes até mesmo em profissionais docentes que não apresentam alterações vocais. A importância de ações de prevenção e promoção à saúde vocal dos professores é apontada nos estudos e ressaltam a necessidade da consideração dos fatores determinantes dos problemas de voz, reconhecendo que há outros fatores que concorrem para o desenvolvimento das alterações vocais que não simplesmente seu uso prolongado ou excessivo. Sugere-se a partir desta pesquisa, a realização de estudos que verifiquem o impacto de ações direcionado para os condicionantes e determinantes dos problemas vocais, avaliando os benefícios na qualidade de vida do profissional docente.

## REFERÊNCIAS

ALVES, L.A. et al. Alterações da saúde e a voz do professor, uma questão de saúde do trabalhador. **Rev Latino-am Enfermagem**, São Paulo, 17(4), julho-agosto, 2009.

ALVES-MAZZOTTI, A.J.; GEWANDSZNAJDER, F. **O método nas ciências naturais e sociais: pesquisas quantitativas e qualitativas**. São Paulo: Editora Pioneira, 2002.

ARAÚJO, T.M. et al. Fatores associados a alterações vocais em professoras. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 6, p. 1229-1238, June 2008.

ASSUNCAO, A. A.; OLIVEIRA, D.A. Intensificação do trabalho e saúde dos professores. **Educ. Soc.**, Campinas, v. 30, n. 107, p. 349-372, Aug. 2009

AZEVEDO, L.L. et al. Queixas vocais e grau de disfonia em professoras do ensino fundamental. **Rev. soc. bras. fonoaudiol.**, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 192-196, 2009.

BASSI, I.B.; ASSUNÇÃO, A.A.; GAMA, A.C.C.; Gonçalves, L.G. Características clínicas, sociodemográficas e ocupacionais de professoras com disfonia. **Distúrbios da Comunicação**, São Paulo, 23(2): 173-180, agosto, 2011.

CEBALLOS, A. G.C et al. Avaliação perceptivo-auditiva e fatores associados à alteração vocal em professores. **Rev. bras. epidemiol.**, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 285-295, June 2011.

CIELO, A.A.; RIBEIRO, V.V.; BASTILHA, G.R. Medidas vocais espectrográficas, queixas vocais e dados ocupacionais de professoras do ensino fundamental. **Rev. Distúrbios Comunicação**, São Paulo, 27(2): 299-308, junho, 2015.

COSTA, D.B; LOPES, L.W; SILVA, E.G; CUNHA G.M.S; ALMEIDA, L.N.A, ALMEIDA, A.A.F. Fatores de risco e emocionais na voz de professores com e sem queixa vocal. **Rev. CEFAC**. 2013 Jul-Ago; 15(4):1001-1010.

DIEHL, A. A. Pesquisa em ciências sociais aplicadas: métodos e técnicas. São Paulo: Prentice Hall, 2004.

FERREIRA, L.P.; ALVES, I.A.V; ESTEVES, A.A.O.; BISERRA, M.P. Voz do professor: fatores predisponentes para o bem-estar vocal. **Distúrbios da Comunicação**, São Paulo, 24(3): 379-387, dezembro, 2012.

GIANNINI,S.P.P; LATORRE,M.D.O.;FERREIRA,L.P. Distúrbio de Voz e estresse no trabalho docente: Um estudo caso-controlado. **Cad. Saúde Pública**, vol.28 nº11. Rio de Janeiro,Nov,2012.

KASAMA,S.T.;MARTINEZ,E.Z.;NAVARRO,V.L. Proposta de um programa de bem estar vocal para professores: estudo de caso. **Rev Distúrb Comunicação**, São Paulo, 23(1): 35-42, abril, 2011.

LUCHESE, K. F. et al . Problemas vocais no trabalho: prevenção na prática docente sob a óptica do professor. **Saude soc.**, São Paulo , v. 18, n. 4, p. 673-681, Dez. 2009.

MACEDO,C.S.; SOUZA,C.L.;THOMÉ,C. Readaptação de professores por disfonia na rede municipal de ensino de Salvador. **Revista Baiana de Saúde Pública**, 32(1):72-84, jan.-abr. 2008.

MARÇAL, C.C.B, PERES, M.A. Alteração vocal auto-referida em professores: prevalência e fatores associados. **Rev Saúde Pública**. 2011;45(3):503-11.

MUSIAL,L.P. et al. Interferência dos sintomas vocais na atuação profissional de professores. **Rev .Distúrb Comunicação**, São Paulo, 23(3): 335-341, dezembro, 2011.

PENTEADO,R.Z,RIBAS,T.M. Processos educativos em saúde vocal do professor: análise da literatura da Fonoaudiologia brasileira. **Ver.Soc.Bras.Fonoaudiol**. 2011;16(2):233-912

PIZOLATO, R. A. et al . Avaliação dos fatores de risco para distúrbios de voz em professores e análise acústica vocal como instrumento de avaliação epidemiológica. **Rev. CEFAC**, São Paulo , v. 15, n. 4, p. 957-966, Aug. 2013.

SANTOS, A.S, ALMEIDA, D.M, PAULA L.G, RIBEIRO, M.A, OLIVEIRA, M.P. Comunicador eficaz: a voz do professor e saúde preventiva. **Renefara**. 2012;2(2):551-63.

SERVILHA,E.A.M.; CORREIA,J.M. Correlações entre condições do ambiente, organização do trabalho, sintomas vocais autorreferidos por professores universitários e avaliação fonoaudiológica. **Distúrbios da Comunicação**, São Paulo, 26(3): 452-462, setembro, 2014.

SERVILHA, E.A.M.; MESTRE, L.R. Adoecimento vocal em professores e estratégias para sua superação. **Distúrbios da Comunicação**, São Paulo, 22(3): 231-239, dezembro, 2011.

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. **Rev Soc Bras Fonoaudiol.**; São Paulo, v. 15(4):505-13, 2010.

SERVILHA, E.A.M.; ARBACH, M.P. Queixas de saúde em professores universitários e sua relação com fatores de risco presentes na organização do trabalho. **Distúrbios da Comunicação**, São Paulo, 23(2): 181-191, agosto, 2011.

SERVILHA, E.A.M.; PEREIRA, P.M. Condições de trabalho, saúde e voz em professores universitários. **Rev. Ciên. Med.** 2008;17(1):21-31.

SERVILHA, E.A.M., RUELA, I.S. Riscos ocupacionais à saúde e voz de professores: especificidades das unidades de rede municipal de ensino. **Rev CEFAC.** 2010;12(1):109-114.

SILVÉRIO, M.R.; PATRÍCIO, Z.M.; BRODBECK, I.M.; GROSSEMAN, S. O ensino na área da saúde e sua repercussão na qualidade de vida docente. **Rev Bras Educação Médica.** 2010; 34(1): 65-73. 21.

TRIGUEIRO, J.S, SILVA M.L.S, BRANDÃO, R.S et al. A voz do professor: um instrumento que precisa de cuidado. **J. res.: fundam. care.** [online]. 7(3):2865-2873, jul./set, 2015.

VIANELLO, L.; ASSUNÇÃO, A.A.; GAMA, A.C.C. Estratégias implementadas para enfrentar as exigências vocais da sala de aula: o caso das professoras readaptadas por disfonia. **Revista Distúrbios da Comunicação**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 163-170, 2008.