



AUTOPERCEPÇÃO DA SAÚDE VOCAL DE PROFESSORES DE UMA ESCOLA QUILOMBOLA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Fonoaudiologia do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG, como requisito à obtenção do título de Bacharelado em Fonoaudiologia.

Orientadora: Profa. Me. Andréia Cristina Munzlinger dos Santos

Discente: Evonete Dias

VÁRZEA GRANDE/MT

2024

PERCEPÇÃO DE SINTOMAS VOCAIS E QUALIDADE DE VIDA EM VOZ EM PROFESSORES DE UMA ESCOLA QUILOMBOLA

RESUMO

Introdução: Os professores estão expostos a vários fatores de risco ocupacionais relacionados ao ambiente de trabalho por serem os profissionais que mais usam a voz em sua comunicação. Alguns hábitos e mau uso da voz acabam causando uma sobrecarga vocal e acredita-se que qualidade vocal não está relacionada apenas com ausência de alteração, mas sim com bem-estar geral do indivíduo. Tais fatores que contribuem para o aparecimento de problemas vocais nos professores estão relacionados ao uso inadequado da voz, sobrecarga vocal, hábitos inadequados como consumo de álcool, cigarros, medicamentos, barulhos externos e internos, salas com acústica inadequada, causando sintomas como fadiga, dificuldades ao falar, rouquidão, voz baixa e maior esforço para falar. **Objetivo:** Descrever a autopercepção da saúde vocal de professores de uma escola quilombola da Comunidade Mata Cavalo no município de Nossa Senhora do Livramento em Mato Grosso. **Métodos:** As professoras responderam ao questionário Condição de Produção Vocal de Professor - CPV-P composto por 62 questões e o Protocolo de Qualidade de Vida e Voz (QVV) composto por dez questões relacionados nos domínios físico e socioemocional. Tendo a participação de 18 professoras que responderam aos questionários, estas, trabalham com alunos do ensino fundamental, médio e Educação de Jovens e Adultos - EJA, com carga horária variando entre 10hs à 30hs semanais, com média de idade entre 43,23 anos. **Resultados:** Todas as professoras referiram trabalhar em uma única escola, o tempo médio de atuação com docência foi de 152 meses, o que equivale a 12 anos, e o tempo médio de permanência com os alunos por semana foi de 15 horas. Os fatores de riscos para voz autoreferidos foram: levar trabalho sempre para casa (39%) e a falta de local de descanso apropriado na escola (27%). Dentre os hábitos vocais, as professoras sempre bebem água (82%), as vezes bebem bebida alcoólica (50%), falam muito (71%) e falam em lugar aberto (71%). Quanto aos sintomas vocais, as vezes apresentam falha na voz (50%), as vezes há presença de rouquidão (61%) e as vezes apresentam pirrago (66%). Foi possível observar a autoavaliação vocal por meio do Protocolo de Qualidade de Vida e Voz (QVV) com escore socio-emocional em 89,36, sendo pior do que o escore físico com 90,27. **Conclusão:** O estudo destacou desafios significativos relacionados à saúde vocal, como carga de trabalho intensa, falta de estrutura para descanso e exposição a condições ambientais desfavoráveis. Sintomas comuns como pigarro, garganta seca e rouquidão foram mais prevalentes, ressaltando a necessidade urgente de intervenções educativas sobre cuidados vocais. A acessibilidade a serviços de fonoaudiologia e investimentos em pesquisa colaborativa são fundamentais para promover um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo para esses profissionais.

Palavras-chaves: Sinais e sintomas; Qualidade da voz; Distúrbios da voz; Quilombolas; Professores.

ABSTRACT

Introduction: Teachers are exposed to various occupational risk factors related to their work environment, as they are professionals who extensively use their voice for communication. Some habits and misuse of the voice lead to vocal overload, and it is believed that vocal quality is not only related to the absence of abnormalities but also to the overall well-being of the individual. Factors contributing to vocal problems in teachers include improper voice use, vocal overload, inappropriate habits such as alcohol consumption, smoking, medication use, external and internal noise, and acoustically inadequate rooms, resulting in symptoms such as fatigue, speaking difficulties, hoarseness, low voice, and increased effort to speak. **Objective:** To describe the self-perception of vocal health among teachers from a quilombola school in the Mata Cavalo Community in the municipality of Nossa Senhora do Livramento, Mato Grosso. **Methods:** Teachers responded to the "Teacher Vocal Production Condition - CPV-P" questionnaire consisting of 62 questions. Regarding the "Voice-Related Quality of Life Protocol (QVV)" comprising 10 questions related to physical and socioemotional domains. A total of 18 teachers participated in the study, working with elementary, middle school, and Adult and Youth Education (EJA) students, with weekly working hours ranging from 10 to 30 hours, and an average age of 43.23 years. **Results:** All teachers reported working in a single school, with an average teaching experience of 152 months, equivalent to 12 years, and an average interaction time with students of 15 hours. Self-reported vocal risk factors included taking work home (39%) and the lack of adequate resting facilities at school (27%). Regarding vocal habits, teachers reported always drinking water (82%), sometimes consuming alcoholic beverages (50%), speaking extensively (71%), and speaking in open places (71%). As for vocal symptoms, teachers sometimes experienced voice breaks (50%), occasional hoarseness (61%), and sometimes throat clearing (66%). Vocal self-assessment through the Voice-Related Quality of Life Protocol (QVV) showed a socio-emotional score of 89.36, which was lower than the physical score of 90.27. **Conclusion:** The study highlighted significant challenges related to vocal health, including intense workload, lack of adequate rest structure, and exposure to unfavorable environmental conditions. Common symptoms such as throat clearing, dry throat, and hoarseness were prevalent, underscoring the urgent need for educational interventions on vocal care. Accessibility to speech therapy services and investments in collaborative research are crucial to promoting a healthier and more productive work environment for these professionals.

Keywords: signs and symptoms; voice quality; voice disorders; Maroons; teachers.

Lista de Ilustrações

- Figura 1 – Entrada da Escola Tereza Conceição Arruda – Pág. 8
- Figura 2 – Quadra Poliesportiva da Escola Estadual Tereza Conceição Arruda – Pág. 8
- Figura 3 – Sala de aula da escola quilombola – Pág. 9
- Figura 4 – Refeitório da escola quilombola – Pág. 9
- Figura 5 – Área externa da Casa de Cultura – Pág. 10
- Figura 6 – Área interna da Casa de Cultura – Pág. 10
- Figura 7 – Horta da escola quilombola – Pág. 11

INTRODUÇÃO

A Comunidade Quilombola Mata Cavalo vive uma luta histórica pelo território, onde a memória preserva tradições do passado e orienta o futuro num espaço de resistência, liberdade e refúgio para os antigos escravos da região (SANTOS, 2021).

A voz é essencial em toda a existência humana. Segundo Kant (apud BEHLAU & PONTES, 1995), o ser humano é a única espécie que emite som ao nascer, sendo o choro sua primeira manifestação vocal, que representa a revolta da criança no momento do nascimento. Se não houver nenhuma alteração ao longo da vida, essas manifestações estarão presentes em todos os momentos. A voz transporta palavras, conteúdos e transmite mensagens emocionais e sentimentos.

A prática docente utiliza a voz como principal meio de comunicação e expressão durante as aulas (ANHOQUE, 2017). Professores estão entre os profissionais com maior risco de problemas vocais devido à alta demanda da profissão, que inclui exposição a agentes como ruídos externos e internos, salas sem acústica adequada, exigindo esforço vocal adicional (SILVA, 2018).

A voz do professor é objeto de estudo de muitos fonoaudiólogos devido à alta prevalência de distúrbios vocais nesta categoria profissional. A literatura indica que esses trabalhadores frequentemente desenvolvem alterações vocais devido às condições ocupacionais (RODRIGUES et al., 2021).

Um estudo realizado pela Universidade do Estado de São Paulo (UNESP) na cidade de Marília revelou que 77% dos professores sofrem com problemas vocais. Dos 92 professores entrevistados da rede estadual, 42% relataram perda de voz em sala de aula, 69,58% queixaram-se de rouquidão e 61,96% perceberam variação vocal ao longo do dia (FABRON, 2001).

Essas alterações vocais ocorrem devido ao uso inadequado da voz, sobrecarga vocal e hábitos prejudiciais como cigarro e álcool, sendo a rouquidão o sintoma principal que afeta a qualidade vocal do professor (SILVA, 2018). O uso inadequado da voz pode levar a problemas vocais como disfonias, que limitam a comunicação verbal e emocional do professor, afetando seu desempenho em sala de aula (COSTA; PONTES; ALMEIDA, 2013).

Segundo Felipe (2020), os tipos de disfonias incluem a funcional, que ocorre devido a maus hábitos e uso incorreto da voz, e a orgânica, que envolve estrutura comprometida das pregas vocais, resultando em problemas no processo de fonação.

Estudos discutem que disfonias podem ter impactos negativos no processo de ensino-aprendizagem, pois a qualidade da voz do professor influencia a interpretação dos conteúdos pelo aluno (RODRIGUES; MEDEIROS; TEIXEIRA, 2017). Os sintomas mais comuns incluem fadiga vocal, dificuldade para falar, rouquidão, voz baixa e esforço aumentado para falar ou cantar. Fatores como refluxo, alergias, medicamentos, tabagismo, consumo de álcool e desequilíbrios hormonais também podem contribuir para essas alterações (GUIMARÃES, 2004; SERVILHA, 2014).

Leite e Siqueira (2017) destacam a importância de atividades de prevenção e aprimoramento vocal com professores para prevenir problemas futuros e melhorar sua comunicação em sala de aula.

Segundo o IBGE (2022), no Brasil existem 5.568 municípios, e aproximadamente 1,3 milhão de quilombolas que vivem em 1.696 municípios, sendo 68,19% concentrados no Nordeste. Bahia e Maranhão abrigam 50,16% da população quilombola do país. Damasco (apud IBGE, 2022) identifica quatro principais eixos de concentração de comunidades quilombolas no Brasil: Nordeste e Sudeste, Amazônia, Norte e Centro-Oeste (especialmente no Pantanal Mato-grossense e na Bacia do Rio Guaporé), e Sul (particularmente no Rio Grande do Sul).

O Quilombo Mata Cavalo foi certificado pela Fundação Cultural Palmares como território quilombola em 28 de outubro de 1999. O nome "Mata Cavalo" deriva de um incidente envolvendo um carteiro que atravessou um córrego forte durante uma viagem de Cuiabá para Poconé, sendo desde então chamado de Mata Cavalo, tanto o rio quanto a comunidade anteriormente denominada Boa Vida.

Este estudo tem o objetivo de descrever a autopercepção da saúde vocal de professores de uma escola quilombola da Comunidade Mata Cavalo no município de Nossa Senhora do Livramento em Mato Grosso. A escolha deste público alvo se deve a ausência de pesquisas na área da saúde vocal, nessas comunidades. Com isso, será possível observar os fatores que interferem na produção vocal, permitindo o planejamento de ações para prevenção de distúrbios vocais e promoção da qualidade de vida vocal dos professores.

MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, transversal e observacional na Escola Estadual Tereza Conceição Arruda, nomeada em homenagem à primeira professora deste quilombo, uma importante líder na luta pelos direitos à educação formal na região quilombola. A escola está localizada na região do Quilombo Mata Cavalo, no município de Nossa Senhora do Livramento, MT.

A infraestrutura da Escola Tereza Conceição Arruda inclui 11 salas equipadas e climatizadas, com ventiladores de teto, cadeiras escolares e quadro de giz. Alguns professores já utilizam o pincel anatômico. Além disso, há duas salas: uma para a recepção e secretaria, e outra para a direção da escola. Uma sala com banheiros masculino e feminino serve aos professores e também abriga a biblioteca. Há banheiros separados para alunos, e um refeitório equipado para lanches e almoços dos estudantes, utilizado também para apresentações de projetos escolares. A escola conta com uma cozinha equipada, despensa e área de serviço. Possui uma quadra poliesportiva coberta utilizada para aulas de Educação Física e recreação com alunos da educação infantil.

Figura 1 – Entrada da Escola Tereza Conceição Arruda



Fonte: A autora.

Figura 2 – Quadra Poliesportiva da Escola Estadual Tereza Conceição Arruda



Fonte: A autora.

Figura 3 – Sala de aula da escola quilombola



Fonte: A autora.

Figura 4 – Refeitório da escola quilombola



Fonte: A autora.

Adicionalmente, há uma Casa de Cultura construída no estilo tradicional da comunidade, com paredes de pau a pique, cobertura de barro e telhado de palha de babaçu. Este espaço serve como laboratório para aulas de Ciências e Saberes Quilombolas, onde são expostos artesanatos produzidos na escola e acervos históricos da comunidade, abertos à visitação durante festas culturais.

Figura 5 – Área externa da Casa de Cultura



Fonte: A autora.

Figura 6 – Área interna da Casa de Cultura



Fonte: A autora.

Fotografias foram utilizadas para complementar as informações, oferecendo ao leitor uma visão mais próxima da realidade local. A escola também possui uma área destinada à horta, onde ocorrem muitas das aulas de Práticas Agrícolas Quilombolas. O terreno da escola é totalmente murado com tela e grade na frente, ocupando uma área total de 1 hectare.

Figura 7 – Horta da escola quilombola



Fonte: A autora.

A amostra da pesquisa foi composta por 18 professoras que trabalham com alunos do ensino fundamental, médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA), com carga horária variando entre 10 e 30 horas semanais, e idade entre 20 e 54 anos, com média de 43,23 anos.

Os participantes da pesquisa foram professoras da comunidade quilombola que atuam há mais de dois anos na região e concordaram em participar do estudo. Todas são do sexo feminino e pertencem predominantemente à etnia quilombola. O ensino abrange séries do fundamental, médio e EJA.

Foram excluídos da pesquisa os docentes que estavam afastados por licença, os que não responderam corretamente ao questionário ou se recusaram a participar, além dos que tinham mais de 60 anos de idade.

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). As professoras foram informadas sobre os objetivos e procedimentos do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Esclarecido (TCLE), conforme a Resolução 466/12 do CEP.

Junto ao instrumento de coleta de dados, foi anexado um formulário explicando os objetivos e procedimentos da pesquisa. Os participantes foram solicitados a assinar um termo de consentimento autorizando a utilização dos dados obtidos.

Foram aplicados dois protocolos de pesquisa: o Questionário CPV-P (GHIRARDI et al., 2013) e o Protocolo de Qualidade de Vida e Voz (QVV) (BEHLAU, 2009). O Questionário CPV-P visa levantar informações sobre as condições vocais dos professores e o ambiente de trabalho, composto por 62 questões objetivas. O Protocolo de Qualidade de Vida e Voz (QVV), reconhecido internacionalmente como um instrumento de autoavaliação simples e de rápida aplicação, foi padronizado, traduzido e adaptado por Behlau (2009). Ele consiste em dez questões distribuídas em dois domínios: físico (itens 1, 2, 3, 6, 7, 9) e socioemocional (itens 4, 5, 8, 10). Esses domínios têm valores que variam de zero a cem após padronização, sendo valores próximos de zero considerados piores e próximos de cem melhores. O QVV possibilita o cálculo de três escores: um total e dois relativos a cada domínio, variando de 0 a 100, sendo que uma pontuação máxima indica melhor qualidade de vida relacionada à voz.

Quadro 1 – Escores do Protocolo de Qualidade de Vida e Voz

Protocolo e Escores	Vozes Saudáveis	Disfônicos
QVV		
Escore Total	98,0	65,9
Escore Sócio-Emocional	99,4	70,6
Escore Físico	97,1	62,7

Fonte: BEHLAU, 2009

Após a obtenção dos resultados, foram elaboradas cartilhas contendo informações sobre produção vocal e orientações sobre bons e maus hábitos vocais, conforme recomendações da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia (SBFA).

Após a coleta dos dados, estes foram tabulados em planilhas do Excel, onde foram calculadas médias, valores mínimos e máximos para variáveis quantitativas como idade e anos de

docência. Para variáveis qualitativas, como sintomas vocais, foram elaboradas tabelas contendo frequências absolutas e relativas.

RESULTADOS

Todas as professoras referiram trabalharem em uma única escola, com o tempo médio de atuação em docência foi de 152 meses, o que equivale a 12 anos, e o tempo médio de permanência com os alunos durante a semana foi de 15 horas.

Quanto aos fatores de riscos, conforme a tabela 1, os resultados apontaram que 39% dos professores referiram que sempre levam trabalhos para casa e 27% informaram da inexistência de um lugar apropriado para descanso; 61% que às vezes enfrentam dificuldades com a fumaça no ambiente de trabalho, e 71% responderam que nunca receberam orientação sobre cuidados vocais.

Tabela 1. Distribuição numérica da organização e ambiente de trabalho autorreferidos por professoras de uma comunidade Quilombola, MT.

Fatores de Riscos	Sempre	Às vezes	Raramente	Nunca
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Acústica na sala é satisfatória	12 (66%)	4 (22%)	1 (6%)	1 (6%)
Estresse ao trabalho	2 (11%)	8 (44%)	2 (11%)	6 (33%)
Existe lugar adequado para descanso	7 (39%)	4 (22%)	2 (11%)	5 (27%)
Fumaça	0 (0%)	11 (61%)	4 (23%)	3 (16%)
Levar trabalho para casa	7 (39%)	8 (48%)	3 (16%)	0 (0%)
Licença médica	0 (%)	0 (%)	2 (11%)	16 (88%)
Poeira	3 (16%)	9 (49%)	3 (16%)	3 (16%)
Recebeu orientação sobre cuidados vocais	0 (%)	2 (11%)	3 (16%)	13 (71%)
Ruído em sala	0 (%)	8 (44%)	3 (16%)	7 (38%)
Satisfação com a voz	11 (60%)	6 (33%)	1 (6%)	0 (%)
Temperatura agradável	13 (71%)	4 (22%)	1 (6%)	0 (%)

Quanto aos hábitos vocais mencionados na tabela 2, verificou-se que 83% bebem água, e 72% responderam que sempre falam muito, 72% falam em lugar aberto e 50% às vezes ingerem bebida alcoólica.

Tabela 2. Distribuição numérica dos hábitos vocais autorreferidos por professoras de uma comunidade Quilombola, MT.

Hábitos Vocais	Sempre	Às vezes	Raramente	Nunca
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Bebe água	15 (83%)	2 (11%)	1 (6%)	0 (0%)
Bebida alcoólica	0 (0%)	9 (50%)	4 (22%)	5 (28%)
Falar em lugar aberto	13 (72%)	2 (11%)	3 (17%)	0 (0%)
Falar muito	13 (72%)	4 (22%)	1 (6%)	0 (0%)
Fuma	1 (6%)	0 (0%)	0 (0%)	17 (94%)
Gritar	0 (%)	1 (6%)	4 (22%)	13 (72%)
Se alimenta adequadamente	8 (44%)	6 (33%)	4 (22%)	0 (0%)

Quanto aos sintomas vocais, na tabela 03, foram apresentados que às vezes ocorre pigarro (67%), garganta seca (66%) e rouquidão (61%).

Tabela 3. Distribuição numérica dos Sintomas vocais autorreferidos por professoras de uma comunidade Quilombola.

Sintomas vocais	Sempre	Às vezes	Raramente	Nunca
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Cansaço ao falar	0 (%)	5 (28%)	8 (44%)	5 (28%)
Dor ao engolir	0 (0%)	4 (22%)	3 (17%)	11 (60%)
Dor ao falar	0 (0%)	3 (17%)	7 (39%)	8 (44%)
Falha na voz	0 (0%)	9 (50%)	2 (11%)	7 (39%)
Garganta seca	1 (6%)	12 (66%)	4 (22%)	1 (6%)
Perda da voz	0 (0%)	9 (50%)	3 (17%)	6 (33%)
Pigarro	0 (0%)	12 (67%)	2 (11%)	4 (22%)
Rouquidão	0 (0%)	11 (61%)	3 (17%)	4 (22%)
Secreção na garganta	1 (6%)	4 (22%)	0 (0%)	13 (72%)
Tosse com secreção	0 (0%)	4 (22%)	5 (28%)	9 (50%)
Tosse seca	0 (0%)	8 (44%)	9 (50%)	1 (6%)
Voz grossa	0 (0%)	5 (28%)	5 (28%)	8 (44%)

Foi possível observar a auto avaliação vocal por meio do Protocolo QVV com escore socioemocional em 89,36 sendo pior do que o escore físico que evidenciou 90,27.

Tabela 4. Autoavaliação vocal por meio do Protocolo QVV autorreferida por professoras de uma comunidade Quilombola, MT.

Domínio QVV	Máximo	Mínimo	Média	Voz saudável*	Voz disfônica*
Total	100	57,5	90,27	98	65,9
Físico	100	62,5	93,07	97,1	62,7
Socioemocional	100	45,9	89,36	99,4	70,6

Fonte: *HOGIKYAN, SETHURAMAN (1999) VALIDADO POR GASPARINI, BEHLAU (2005)

DISCUSSÃO

Os profissionais da voz cantada ou falada são todas as pessoas que utilizam a voz como seu principal instrumento de trabalho. Entre esses profissionais, destacam-se os professores, que usam a voz falada durante grande parte do período laboral (BEHLAU, 2011). Behlau ainda afirma que, no cotidiano laboral, o professor pode ficar exposto a diversos fatores de risco para sua saúde vocal, como mudanças de temperatura, alimentação inadequada, competição sonora com ruídos em sala de aula, exposição a agentes alergênicos, longos períodos sem hidratação e abuso vocal (BEHLAU, 2001).

Os fatores de risco para a voz com maior relevância, mencionados pelos professores das escolas quilombolas, incluem levar trabalhos para casa e a inexistência de um lugar apropriado para descanso. Além disso, foi mencionada a fumaça no ambiente de trabalho. O ambiente de trabalho, associado aos aspectos físicos, mentais e emocionais do professor, é de grande importância, pois influencia a eficiência das atividades e a compreensão dos fatores que levam ao adoecimento do docente, fundamentais para fortalecer a qualidade de vida vocal do professor (SILVA, 2021).

Segundo Lange (2023), é preciso que a escola invista em estrutura e ferramentas necessárias para que a equipe não utilize o espaço como um mero local de passagem, mas como um ambiente integrativo onde possam planejar aulas, corrigir provas e trabalhos, esclarecer dúvidas, realizar consultas e, principalmente, trocar informações com os colegas.

Levar trabalhos para casa, uma prática comum na vivência docente, indica a alta demanda de atividades no trabalho, exigindo que o professor prepare ou complemente as atividades fora do

ambiente laboral. Obviamente, esse excesso de trabalho contribui para a diminuição ou inexistência de momentos de lazer e para o aparecimento de estresse físico, psicológico e emocional, potencializando os prejuízos à saúde e comprometendo o grau de satisfação e desempenho na vida profissional.

No presente estudo, em uma comunidade quilombola em Mato Grosso, 39% das professoras afirmaram que levam trabalho para casa com frequência, esse dado reflete um cenário onde os professores não conseguem concluir suas tarefas durante o horário regular de trabalho, necessitando estender suas atividades para além do expediente escolar.

De maneira similar, outro estudo também identificou que uma proporção significativa de professores relata levar trabalho para casa. Essa prática pode estar relacionada à necessidade de preparação de aulas, correção de atividades ou planejamento pedagógico, atividades que exigem tempo adicional fora do ambiente escolar formal (VALENTE, 2015).

Tais práticas podem impactar não apenas na carga de trabalho dos professores, mas também em seu bem-estar emocional e físico, contribuindo para o estresse ocupacional e possivelmente afetando a qualidade do sono e o equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

“É fundamental garantir um espaço acusticamente adequado para qualquer recinto em que a escuta é importante. Salas de aula, bibliotecas e ambientes que envolvem um grande número de pessoas, sobretudo em escolas e universidades, são exemplos de espaços em que a má qualidade acústica pode interferir com o entendimento de seus usuários. As salas de aula, por exemplo, devem ser projetadas de forma que a voz do professor seja clara, livre de ecos e reverberações, para uma perfeita compreensão dos alunos.” (GUIDETTI & OLIVEIRA, 2019).

Quanto aos fatores de risco foram relacionados nos resultados os hábitos de beber água, falar muito e falar em lugar aberto. A inadequação desses hábitos pode contribuir para o desenvolvimento de nódulos nas pregas vocais, um distúrbio comum em professores que dão aula por tempo prolongado devido à necessidade de projetar a voz com mais intensidade para serem ouvidos.

“Para que essa vibração ocorra de modo livre e com atrito reduzido é essencial que a laringe esteja bem hidratada. A água é um componente vital para todas as funções de nosso corpo e a produção vocal também depende dela. O ideal seria que bebessemos 2 litros de água por dia, ou seja, 8 a 10 copos, para garantirmos

a reposição das perdas pela urina e pela transpiração. Convém lembrar que o líquido não passa pela laringe, por sobre as pregas vocais, mas sim pelo esôfago, um tubo atrás da laringe, que leva os líquidos e alimentos para o estômago. Portanto, essa hidratação se faz de forma indireta” (BEHLAU, 1999).

Em relação ao hábito de beber água é de suma importância para qualidade de vida na voz do profissional que utiliza como ferramenta de trabalho. Como observado no presente estudo com os professores da escola quilombola Tereza Conceição Arruda, 83% dos professores afirmam que sempre bebem água. No entanto, outro estudo aponta que mesmo os professores relatando que bebem água enquanto falam, ainda sofrem de problemas como alterações na voz, cansaço ao falar e garganta seca (CAPOROSI, 2011).

A aparente contradição entre o consumo de água e os sintomas de desconforto vocal pode ser explicada por vários fatores. Primeiramente, é crucial considerar não apenas a quantidade de água ingerida, mas também a qualidade da hidratação. A ingestão adequada de água não é apenas uma questão de quantidade, mas também de regularidade e distribuição ao longo do dia. Professores muitas vezes estão sob demanda vocal intensa, o que pode levar à desidratação localizada nas cordas vocais, mesmo que o corpo esteja hidratado em termos gerais (GOMES, 2014).

Além disso, o ambiente de trabalho dos professores pode contribuir para a perda de umidade na garganta, especialmente em salas de aula com ar condicionado ou aquecimento central, que tendem a reduzir a umidade do ar. Isso pode resultar em ressecamento da garganta, mesmo que os professores estejam consumindo água regularmente (CORDEIRO, 2015).

Os professores e vendedores, necessitam ainda mais da hidratação, pois pertencem aos grupos de alto risco de problema vocal. Aconselhamos que, nas situações de uso intensivo de voz, por exemplo, antes de uma apresentação ou de uma conferência longa, o indivíduo hidrate-se intensivamente, tomando de 4 a 6 copos de água 2 horas antes do uso de voz. (BEHLAU, 1999).

No presente estudo 61% dos professores entrevistados mencionaram que às vezes há presença de fumaça em seus ambientes de trabalho. Isso evidencia uma preocupação significativa, já que a exposição frequente à fumaça, especialmente em ambientes fechados como salas de aula, pode contribuir para irritações na árvore respiratória e nas pregas vocais dos professores. Essas condições podem resultar em problemas agudos e, se crônicas, podem impactar negativamente a qualidade vocal e a saúde geral dos educadores (BEHLAU, 2001).

Portanto, medidas para reduzir a exposição à fumaça e melhorar a qualidade do ar nos ambientes educacionais são essenciais para preservar a saúde vocal e respiratória dos professores.

Em relação aos sintomas vocais, foram destacados pigarro (67%), garganta seca (66%) e rouquidão (61%). Semelhantemente em outro estudo também foi apontado a presença de rouquidão e garganta seca (VALENTE, 2015). É importante salientar que um dos sintomas vocais que obteve maior destaque foi o pigarro. O aumento da mucosa na garganta, o consumo de tabaco e o refluxo gastroesofágico podem contribuir para o surgimento do pigarro. Esse sintoma é uma das causas que danificam as pregas vocais, provocando rouquidão e até perda da voz (RANKINGS, 2011).

Segundo outro estudo com professores de uma escola de ensino fundamental e médio da rede pública do município de Sorocaba, que também responderam ao questionário CPV-P, a análise estatística mostrou que 64,77% dos sujeitos pesquisados autorreferenciaram alteração vocal, 44,32% rouquidão e 53,41% garganta seca (CAPOROSI, 2011).

O ato de pigarrear ou "raspar a garganta", assim como a tosse seca constante e sem secreção, são geralmente encontrados em indivíduos portadores de problemas de voz. Pigarro persistente e muco viscoso são sinais de hidratação insuficiente, para a qual nada melhor do que fazer uma reposição natural, ou seja, tomar muita água (BEHLAU, 1999).

Na avaliação da qualidade de vida em voz, o escore socioemocional foi o item que obteve maior relevância, com média de 89,36. Em contraste com outros estudos que apresentaram maior relevância no escore físico de 73,12 (RIBAS, 2014) e 85,0 (VIANA, 2011). Deve-se considerar que as respostas referentes aos aspectos emocionais obtidas no questionário estão intrinsecamente ligadas ao estresse enfrentado pelos moradores e professores da comunidade. Eles vivenciam constantes preocupações com lutas pela ordem de desocupação da terra, pela obtenção de titulações das áreas e pela construção de suas residências definitivas em alvenaria.

Ainda hoje, existem pessoas nas comunidades que tentam manter seu modo de vida simples e em contato com a natureza, vivendo às vezes em condições de subsistência, com pouco ou nenhum saneamento básico. Alguns desses indivíduos são professores, que não possuem veículo próprio para se deslocar até o local de trabalho e dependem de caronas, vans escolares, caminhadas ou bicicletas para chegar ao destino. Obviamente, essas questões trazem riscos, perigos e preocupações na relação com o trabalho e a vida pessoal.

Relacionando isso ao estudo sobre os Distúrbios de Voz e Fatores Associados em professores da rede pública de uma escola em Cuiabá, nota-se que os resultados relacionados ao ambiente de trabalho, destacando a inexistência de infraestrutura adequada para descanso (VALENTE, 2015).

No item "recebeu orientações sobre cuidados vocais", 71% responderam que nunca receberam tais orientações. Infere-se que essa temática precisa ser abordada intensivamente nos setores responsáveis pela saúde dos trabalhadores, especialmente os professores que utilizam a voz como ferramenta de trabalho nas escolas do município de Nossa Senhora do Livramento, incluindo a Comunidade Quilombola Mata Cavalo. Em estudo realizado em escolas da rede pública de Goiânia, foram realizadas ações fonoaudiológicas, na qual abordaram aspectos das condições e organização do trabalho docente e aspectos da produção vocal e a intervenção fonoaudiológica resultou em maior conscientização sobre a voz, redução de certas reclamações e leve melhoria na influência da voz na qualidade de vida, abrangendo os aspectos físico e geral do QVV (RIBAS, 2014).

Ações para minimizar os problemas vocais dos professores devem ser iniciadas desde o período de formação dos docentes e estender-se ao longo de toda a carreira profissional. A adoção de comportamentos vocais adequados inclui a hidratação do corpo, a avaliação da interferência na produção da voz, o hábito de falar em ambientes úmidos, arejados e sem poeira, além de evitar gritar, tossir ou pigarrear em excesso.

É crucial evitar falar em lugares abertos ou com ruídos, não usar tons vocais graves ou muito agudos, reduzir a fala durante crises gripais ou de alergia, evitar praticar atividades físicas falando, além de evitar o uso de tabaco e ambientes onde se fuma, e moderar risadas altas. Essas ações podem beneficiar o bem-estar vocal de professores, alunos e funcionários que compartilham o mesmo ambiente.

Diante disso, Behlau apresenta recomendações importante aos professores:

“Nosso organismo precisa em média de 8 horas de sono por noite para recuperar as energias. Uma noite mal dormida pode significar uma voz rouca, fraca e com ar pela manhã. Procure repousar adequadamente, principalmente se tiver que usar a voz intensivamente no dia seguinte. Além do repouso corporal, devemos também considerar o repouso vocal. Após o uso intensivo de voz é ideal um período de descanso ou de uso limitado, com o mesmo número das horas de emprego da voz. Em situações onde o repouso vocal completo não é possível,

recomendamos o repouso vocal relativo, ou seja, restringir a quantidade de fala e evitar a grande intensidade” (BEHLAU, 1999).

O estudo realizado com professores da Comunidade Quilombola Mata Cavalo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Primeiramente, a amostra reduzida de 18 professoras de uma única escola pode limitar a generalização dos achados para outras comunidades quilombolas ou contextos educacionais diversos. Além disso, os resultados baseiam-se na autopercepção das professoras sobre sua saúde vocal, hábitos e sintomas, o que pode introduzir um viés de resposta devido à subjetividade individual.

Outro ponto a ser considerado são os fatores não controlados no estudo, como condições específicas do ambiente de trabalho e o histórico médico completo dos participantes, que podem influenciar os resultados de maneira não identificada.

CONCLUSÃO

Após análise dos resultados obtidos neste estudo com professores da Comunidade Quilombola Mata Cavalo, algumas conclusões e reflexões se destacam. Os dados revelaram que os professores enfrentam significativos desafios relacionados à saúde vocal, influenciados por fatores como carga de trabalho intensa, falta de estrutura adequada para descanso e exposição a condições ambientais desfavoráveis, como fumaça. Estes aspectos não apenas comprometem a qualidade de vida vocal dos professores, mas também impactam seu bem-estar físico e emocional.

A alta prevalência de sintomas como pigarro, garganta seca e rouquidão indica a necessidade urgente de intervenções direcionadas à promoção da saúde vocal desses profissionais. A constatação de que a maioria dos professores nunca recebeu orientação específica sobre cuidados vocais reforça a importância de iniciativas educativas contínuas e acessíveis no ambiente escolar, visando mitigar os efeitos adversos do uso intensivo da voz.

O desenvolvimento deste trabalho apontou que há necessidade de promover acessibilidade do profissional de fonoaudiologia para trabalhar a promoção e prevenção dos problemas vocais entre os professores de escolas Quilombolas. Portanto, para avançar na promoção da saúde vocal dos professores, são necessárias estratégias integradas que incluam desde melhorias infraestruturais nas escolas até programas educativos sistemáticos sobre o uso seguro e sustentável da voz. Investimentos em pesquisa contínua e colaborativa também são

fundamentais para ampliar o conhecimento sobre os impactos dos fatores ambientais e comportamentais na saúde vocal, visando assim proporcionar um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo para todos os educadores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANHOQUE, C.F.; ALMEIDA, C.M.C. Quality of life and coping voice. **Rev Bras Pesq Saúde**. 2017;19(2):29-35. Disponível em: <<https://doi.org/10.21722/rbps.v19i2.18859>>

BEHLAU, Mara; OLIVEIRA, Gisele; SANTOS, Luciana M.A.; RICARTE, Adriana. Validação no Brasil de protocolos de autoavaliação do impacto de uma disfonia. **Rev Pró-Fono**. 2009; 21(4):326-32.

BEHLAU, Mara; PONTES, Paulo. **Higiene Vocal** - Informações Básicas. São Paulo: Louvise, 1993.

BEHLAU, Mara; PONTES, Paulo. **Higiene vocal** - cuidando da voz. 2. ed. São Paulo: Revinter, 1999.

BEHLAU, Mara; PONTES, Paulo; MORETI, Fabiana. **Higiene Vocal**: cuidando da voz. 5.ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2017.

CAPOROSSO, Carollina; FERREIRA, Lésle Piccolotto. Vocal symptoms and factors related to teachers' lifestyle. In: Sintomas vocais e fatores relativos ao estilo de vida em professores. 2011.

COMPETIÇÃO SONORA E VOZ. Disponível em: <<https://www.medicina.ufmg.br/observaped/competicao-sonora-e-voz>>. Acesso em 27 de mai. de 2024.

COORDEIRO, L. "Condições ambientais de trabalho e saúde vocal de professores de educação infantil". **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, 40(132), 104-113. DOI: 10.1590/0303-7657000025150121. 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.

COSTA HO, PONTES PAL, ALMEIDA SIC. Distúrbio de voz relacionado ao trabalho. In: Mendes, **R. Patologia do trabalho**. 3. ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2013. p. 1167-76.

FABRON, E.M.G. Sem voz na sala de aula. **Unesp**, 2001. Disponível em: <<https://www2.unesp.br/proex/informativo/edicao14ago2002/materias/voz.htm>>. Acesso em: 20 de abr. de 2024.

FELIPE, Amim. **Amim Otorrinolaringologia**: ombro, nariz, 2022. Disponível em: <<https://www.aim.med.br>>. Acesso em 12 de mai. de 2024.

FRIAN, S. **Cartilha: Orientações Vocais**. Universidade Federal Fluminense. Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas. Coordenação de Atenção Integral a Saúde e Qualidade de Vida. Divisão de Promoção e Vigilância de Saúde (DPVS), 2018. Disponível em: <<http://cibioib.sites.uff.br/wp-content/uploads/sites/282/2018/05/CARTILHA-ORIENTA%C3%87%C3%95ES-VOCAIS.pdf>>. Acesso em: 07 de maio de 2024.

GHIRARDI ACA, FERREIRA LP, GIANNINI SPP, LATORRE MRDO. Screening Index for Voice Disorder (SIVD): Development and Validation. *J. Voice*. 2013; 27(2): 195-200.

GOMES, R. S., MARÇAL, D. S. "Avaliação da voz e hidratação em professores da rede pública de ensino". **Revista CEFAC**, 16(6), 1619-1626. DOI: 10.1590/1982-0216201499310. 2014

GUIDETTI, G.E.C.B.; OLIVEIRA FILHO, R.H. de. Avaliação acústica e propostas para a adequação de ambientes educacionais. **Revista Brasileira De Ciência, Tecnologia E Inovação**, 3(2), 149–161. <https://doi.org/10.18554/rbcti.v3i2.3064>

GUIMARÃES, I. Os problemas de voz nos professores: prevalência, causas, efeitos e formas de prevenção. **Rev Port Saúde Pública**. 2004;22(4):33-41.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Agência de notícias**. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br>. Acesso em 26/05/24>. Censo 2022.

LANGE, Carla Helena. Sala de professores: a escola deve investir nesse espaço. **Revista Sponte**. Disponível em: <<https://www.sponte.com.br/sala-dos-professores-entenda-por-que-voce-deve-investir-nesse-espaco/>>. Acessado em 26 de maio de 2024.

LEITE, A.P.D.; SIQUEIRA, L.T.D. Aprimoramento da Voz e da comunicação do professor universitário – a importância da saúde da voz, da postura e comunicação em sala de aula. 35º SEURS. 2017.

LISBOA, H.L.; RONCHI, C.C. Qualidade vida e trabalho: As implicações e reverberações na vida das gestoras de lojas de varejo. 1.ed. São Luís: Editora Printed in Brazil, 2019.

MORAES, A.M.S. Frequência dos sintomas vocais e qualidade de vida em voz de professores de uma escola particular de São Luis: diagnóstico situacional e proposta de intervenção. Dissertação (Mestrado em Educação para Saúde) - **Escola Superior de Tecnologia da Saúde**, Coimbra: 2019.

MOTA, Aline Ferreira de Brito, et al. Condição de produção vocal do professor em diferentes situações funcionais. Artigo Original. UFS-Universidade Federal do Sergipe, Campus Lagarto. Lagarto-SE, Brasil.

RANKINGS, SCIMAGO INSTITUTION. Sintomas vocais e estilo de vida em professores. **Revista CEFAC**, 13. Fev. 2011.

RIBAS, Tânia Maestrelli; PENTEADO, Regina Zanella; GARCÍA-ZAPATA, Marco Tulio A.

Qualidade de vida relacionada à voz: impacto de uma ação fonoaudiológica com professores. 2014.

RODRIGUES, A. L. V.; DE MEDEIROS, A. M.; TEIXEIRA, L. C. Impactos da voz do professor na sala de aula: revisão da literatura. **Distúrbios da Comunicação**, [S. l.], v. 29, n. 1, p. 2–9, 2017. DOI: 10.23925/2176-2724.2017v29i1p2-9. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/dic/article/view/29063>>. Acesso em: 28 abr. 2024.

RODRIGUES, I.A.L.C.; BRANDT, I.D.C.; WILLIAMS, E.M.O.; CARVALHO, T.M. Relato de experiência fonoaudiológica: orientações vocais para professores da rede municipal de Campos dos Goytacazes em tempo de Covid-19. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.7, p.69196-69207 jul.2021.

SANTANA, Gonalina E. De Almeida. Saberes e fazeres quilombolas: um olhar sobre as práticas pedagógicas da área de ciências humanas da Escola Mata Cavalo. 2021.

SANTOS, M.; SANTOS, D.L.M.; SILVA, R.A. Educação E Território: A Luta Por uma Construção Decolonial no Quilombo de Mata Cavalo. **Revista Atos de Pesquisa em Educação**, Blumenau, v.16, e9100, 2021.

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, setembro, 2014. 26(3): 452-462.

SILVA, M.S. Qualidade De Vida no Trabalho Em Tempos de Pandemia: Sentimentos do Professor na Educação Básica. Natal, 2021. 64 P. (Monografia)- Centro de Ciências Sociais e Aplicadas.

SILVA, S. S. L. da. Principais patologias laringeas em professores. **Distúrbios da Comunicação**, [S. l.], v. 30, n. 4, p. 767–775, 2018. DOI: 10.23925/2176-2724.2018v30i4p767-775. Disponível em:

<https://revistas.pucsp.br/index.php/dic/article/view/36559>. Acesso em: 21 mai. 2024.

SIQUEIRA, Milena Carla C. et al. Fonoaudiólogo: o que fazer com a voz do professor? Curitiba: Universidade Tuiuti do Paraná, 2021.

VALENTE, Adriana Maria Silva Lima; BOTELHO, Clovis; SILVA, Ageo Mário Cândido da. Distúrbio de voz e fatores associados em professores da rede pública. 2015.

VIANA, Lenilda Soares. Qualidade de vida em voz de professores da Universidade Federal de Viçosa. **Rev. Ponto de Vista**. Volume 7, 2011.

ANEXOS

Anexo 1 – Protocolo de Qualidade de Vida em Voz (QVV)

PROTOCOLO DE QUALIDADE DE VIDA EM VOZ – QVV

Publicação da validação: GASPARINI, BEHLAU 2009

Estamos procurando compreender melhor como um problema de voz pode interferir nas atividades de vida diária. Apresentamos uma lista de possíveis problemas relacionados à voz. Por favor, responda a todas as questões baseadas em como sua voz tem estado nas duas últimas semanas. Não existem respostas certas ou erradas.

Para responder ao questionário, considere tanto a gravidade do problema, como sua frequência de aparecimento, avaliando cada item abaixo de acordo o tamanho do problema que você tem. A escala que você irá utilizar é a seguinte:

- 1 = não é um problema
- 2 = é um problema pequeno
- 3 = é um problema moderado/médio
- 4 = é um grande problema
- 5 = é um problema muito grande

Por causa de minha voz

O quanto isto é um problema?

- | | |
|--|-----------|
| 1. Tenho dificuldades em falar forte (alto) ou ser ouvido em lugares barulhentos. | 1 2 3 4 5 |
| 2. O ar acaba rápido e preciso respirar muitas vezes enquanto eu falo. | 1 2 3 4 5 |
| 3. Às vezes, quando começo a falar não sei como minha voz vai sair. | 1 2 3 4 5 |
| 4. Às vezes, fico ansioso ou frustrado (por causa da minha voz). | 1 2 3 4 5 |
| 5. Às vezes, fico deprimido (por causa da minha voz). | 1 2 3 4 5 |
| 6. Tenho dificuldades em falar ao telefone (por causa da minha voz). | 1 2 3 4 5 |
| 7. Tenho problemas no meu trabalho ou para desenvolver minha profissão (por causa da minha voz). | 1 2 3 4 5 |
| 8. Evito sair socialmente (por causa da minha voz). | 1 2 3 4 5 |
| 9. Tenho que repetir o que falo para ser compreendido. | 1 2 3 4 5 |
| 10. Tenho me tornado menos expansivo (por causa da minha voz) | 1 2 3 4 5 |

Anexo 2 – Questionário de Condição de Produção Vocal – Professor (CPV-P)

CONDIÇÃO DE PRODUÇÃO VOCAL – PROFESSOR

Data: / /

Prezado professor: O questionário CPV-P tem como objetivo fazer um levantamento das condições da voz do professor. Por gentileza, responda todas as questões marcando sua opção com um "x" na opção, ou completando, quando solicitado.

I – IDENTIFICAÇÃO:					
1	Nome:				
2	Data de nascimento: / /	3 Sexo: 0. feminino	1. masculino		
4	Estado Civil:				
	1. solteiro	2. casado ou qualquer forma de união			
	3. separado, desquitado ou divorciado	4. viúvo			
5	Escolaridade:				
	1. superior completo	2. superior em andamento	Curso:		
	3. superior incompleto	4. médio completo	5. médio incompleto		
	6. fundamental completo	7. fundamental incompleto	8. outro:		
II – SITUAÇÃO FUNCIONAL					
6	Há quanto tempo você é professor? ____ anos ____ meses				
7	Em quantas escolas trabalha atualmente?				
8	1. Além de lecionar, você realiza outras atividades que exigem o uso da voz?		nunca	raramente	às vezes sempre
	2. Se sim, onde trabalha e o que faz?				
9	A escola é:	1. Ed. Infantil	2. Ens. Fundamental	3. Ens. Médio	4. Ens. Superior
10	Qual o seu vínculo na escola?				
	1. professor com classe definida		2. professor substituto		
	3. professor readaptado temporariamente		4. professor readaptado definitivamente		
	5. coordenador pedagógico		6. assistente de diretoria		
	7. diretor		8. outros. Qual?		
	9. Se readaptado, qual motivo?				
	10. Se readaptado, há quanto tempo?				
11	Qual(is) atividade(s) você desempenha atualmente na escola?				
	1. leciona		2. atende ao público		
	3. trabalho administrativo		4. planejamento pedagógico		
	5. cuida do recreio/entrada		6. responsável pela biblioteca		
	7. outro. Qual?				
12	Quantas horas por semana você permanece com os alunos?				
	1. até 10 horas/semana	2. de 11 a 20 horas/semana	3. de 21 a 30 horas/semana		
	4. de 31 a 40 horas/semana	5. mais de 41 horas/semana	6. não atuo com alunos		
III- AMBIENTE DE TRABALHO					
13	A escola é ruidosa?		nunca	raramente	às vezes sempre
14	1. O ruído observado é forte?		nunca	raramente	às vezes sempre
15	2. Se o local é ruidoso, o barulho vem: (pode indicar mais de um local)				
	1. do pátio da escola	2. de obras na escola	3. aparelho de som / TV		
	4. da própria sala	5. da rua	6. de outras salas		

CONDIÇÃO DE PRODUÇÃO VOCAL – PROFESSOR

Data: / /

7. da voz das pessoas		8. outros:			
16	A acústica da sala é satisfatória?	nunca	raramente	às vezes	sempre
17	A sala tem eco?	nunca	raramente	às vezes	sempre
18	Há poeira no local?	nunca	raramente	às vezes	sempre
19	Há fumaça no local?	nunca	raramente	às vezes	sempre
20	A temperatura da escola é agradável?	nunca	raramente	às vezes	sempre
21	Há umidade no local?	nunca	raramente	às vezes	sempre
22	O local tem iluminação adequada?	nunca	raramente	às vezes	sempre
23	A limpeza da escola é satisfatória?	nunca	raramente	às vezes	sempre
24	Há higiene adequada nos banheiros?	nunca	raramente	às vezes	sempre
25	Os produtos de limpeza causam irritação?	nunca	raramente	às vezes	sempre
26	O tamanho da sala é adequado ao número de alunos?	nunca	raramente	às vezes	sempre
27	Os móveis (lousa, mesa) são adequados à sua estatura?	nunca	raramente	às vezes	sempre
28	Existe local adequado para descanso dos professores na escola?	nunca	raramente	às vezes	sempre

IV - ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

29	Você tem bom relacionamento com:				
	1. seus colegas	nunca	raramente	às vezes	sempre
	2. a direção da escola	nunca	raramente	às vezes	sempre
	3. os alunos	nunca	raramente	às vezes	sempre
	4. os pais dos alunos	nunca	raramente	às vezes	sempre
30	Você tem liberdade para planejar e realizar as atividades?	nunca	raramente	às vezes	sempre
31	Há supervisão constante?	nunca	raramente	às vezes	sempre
32	O ritmo de trabalho é estressante?	nunca	raramente	às vezes	sempre
33	Há material de trabalho adequado?	nunca	raramente	às vezes	sempre
34	Há material de trabalho suficiente?	nunca	raramente	às vezes	sempre
35	Você considera seu trabalho monótono?	nunca	raramente	às vezes	sempre
36	Você considera seu trabalho repetitivo?	nunca	raramente	às vezes	sempre
37	Você tem tempo para realizar as atividades na escola?	nunca	raramente	às vezes	sempre
38	Você leva trabalho para casa?	nunca	raramente	às vezes	sempre
39	Em caso de necessidade, você tem facilidade para se ausentar da sala?	nunca	raramente	às vezes	sempre
40	Você realiza esforço físico intenso?	nunca	raramente	às vezes	sempre
41	Você carrega peso com frequência?	nunca	raramente	às vezes	sempre
42	Há comprometimento dos funcionários com a manutenção e organização?	nunca	raramente	às vezes	sempre
43	Você tem satisfação na sua função?	nunca	raramente	às vezes	sempre
44	Há estresse em seu trabalho?	nunca	raramente	às vezes	sempre
45	Fatores do trabalho interferem em sua saúde?	nunca	raramente	às vezes	sempre
46	Quais das situações de violência relacionadas abaixo já ocorreram na escola e com que frequência:				

CONDIÇÃO DE PRODUÇÃO VOCAL – PROFESSOR

Data: / /

1.	roubo de objetos pessoais	nunca	raramente	às vezes	sempre
2.	roubo de material da escola	nunca	raramente	às vezes	sempre
3.	manifestações de bullying	nunca	raramente	às vezes	sempre
4.	brigas entre alunos	nunca	raramente	às vezes	sempre
5.	violência contra professores e funcionários	nunca	raramente	às vezes	sempre
6.	atos de vandalismo contra o prédio	nunca	raramente	às vezes	sempre
7.	violência à porta da escola	nunca	raramente	às vezes	sempre

V ASPECTOS VOCAIS, HÁBITOS E ESTILO DE VIDA					
47	No trabalho, você costuma:				
	1. gritar	nunca	raramente	às vezes	sempre
	2. falar muito	nunca	raramente	às vezes	sempre
	3. falar em lugar aberto	nunca	raramente	às vezes	sempre
	4. falar realizando atividades físicas	nunca	raramente	às vezes	sempre
	5. falar carregando peso	nunca	raramente	às vezes	sempre
48	Você poupa a voz quando está sem alunos?	nunca	raramente	às vezes	sempre
49	Você recebeu orientação sobre cuidados vocais?	nunca	raramente	às vezes	sempre
50	Você está satisfeito com sua voz?	nunca	raramente	às vezes	sempre
51	1. Já faltou ao trabalho por alterações vocais?	nunca	raramente	às vezes	sempre
	2. Se sim, quantos dias no último ano?	Faltas _____ dias			
52	3. Já tirou licença médica?	nunca	raramente	às vezes	sempre
	4. Se sim, quantos dias no último ano?	Licenças _____ dias			
53	Você tem atividades de lazer?	nunca	raramente	às vezes	sempre
54	Você fuma?	nunca	raramente	às vezes	sempre
55	Você consome bebida alcoólica?	nunca	raramente	às vezes	sempre
56	Você bebe água durante o uso da voz?	nunca	raramente	às vezes	sempre
57	Você se alimenta em horários regulares?	nunca	raramente	às vezes	sempre
58	1. Você evita algum tipo de alimento?	nunca	raramente	às vezes	sempre
	2. Se sim, quais e por quê?				
59	Quanto tempo faz sua última refeição antes de dormir?				
	1. até 30 minutos	2. 31 a 60 minutos	3. mais de 1h		
60	Ao abrir a boca ou mastigar, você nota:				
	1. estalos	nunca	raramente	às vezes	sempre
	2. sensação de areia	nunca	raramente	às vezes	sempre
	3. desvio de queixo	nunca	raramente	às vezes	sempre
	4. dificuldade ao abrir a boca	nunca	raramente	às vezes	sempre
	5. dificuldade ao morder alimento	nunca	raramente	às vezes	sempre
61	Quanto ao seu sono:				
	1. Você acorda durante a noite?	nunca	raramente	às vezes	sempre
	2. Você acorda descansado?	nunca	raramente	às vezes	sempre
	3. Quantas horas, em média, você dorme à noite?	_____ horas			

