



### **SAÚDE VOCAL DO PROFESSOR: COMO A FONOAUDIOLOGIA PODE CONTRIBUIR PARA MINIMIZAR OS EFEITOS DA FADIGA VOCAL.**

Claudinéia dos Santos Carneiro<sup>1</sup>

Flávia Machado dos Santos<sup>2</sup>

Paula Franciele Ferreira<sup>3</sup>

Lucio Mauro Braga Machado<sup>4</sup>

**Resumo:** Introdução: A voz é uma ferramenta essencial para o trabalho dos professores, no entanto, diversos fatores podem afetar a qualidade vocal, levando a sintomas como rouquidão, fadiga, dor ou desconforto ao falar, garganta seca, falha na voz, pigarro, tosse persistente, dor no pescoço e projeção da voz diminuída. Estudos mostram que professores brasileiros apresentam esses sintomas com frequência, principalmente relacionados à falta de hidratação, uso vocal excessivo e tensão muscular. Objetivo: Mapear artigos científicos com contribuições fonoaudiológicas na intervenção da fadiga vocal em professores. Métodos: Trata-se de uma pesquisa de revisão, utilizando a base de dados: LILACS, MEDLINE, CODAS, SCIELO e CEFAC. Para o refinamento de buscas, considerou-se artigos publicados entre os anos de 2018 e 2023, no idioma português envolvendo professores de diversos níveis de ensino. Resultados: A partir da busca foram identificados 24 artigos, porém somente 8 atendiam o perfil buscado. Os estudos publicados mostraram que para avaliar a qualidade vocal, é recomendado o uso de métodos de análise acústica e perceptual, considerando fatores como clareza, intensidade e modulação vocal. Além disso, intervenções voltadas para a saúde vocal dos professores podem ser úteis, incluindo conteúdos teóricos e práticos, como relaxamento global, respiração diafragmática, modulação da fala, resistência vocal, informações sobre a anatomia e fisiologia vocal, técnicas de aquecimento e resfriamento vocal, postura adequada, estratégias de projeção vocal, dicas para evitar o abuso vocal e medidas preventivas para problemas vocais. A Fonoaudiologia pode atuar na prevenção, diagnóstico, tratamento e aperfeiçoamento dos padrões vocais, especialmente no caso dos professores, cujas alterações vocais podem afetar negativamente sua qualidade de vida e o processo de ensino aprendizagem. A fadiga vocal é um problema comum entre os professores e pode estar relacionada a fatores como falta de cuidados com a voz, sobrecarga vocal e condições de trabalho inadequadas. Conclusão: A fadiga vocal aumenta o esforço fonatório e o desconforto no trato vocal, podendo ser um fator de risco para o desenvolvimento de disfonia nos professores. O profissional fonoaudiólogo pode contribuir significativamente desenvolvendo programas de saúde vocal que ajudem a

---

<sup>1</sup> Bacharelado em Fonoaudiologia, Acadêmica do 4º período, Faculdade Sant'Ana, claudisc25@gmail.com

<sup>2</sup> Bacharelado em Fonoaudiologia, Acadêmica do 4º período, Faculdade Sant'Ana, fl4via.m@gmail.com

<sup>3</sup> Bacharelado em Fonoaudiologia, Acadêmica do 4º período, Faculdade Sant'Ana, paulafranciele1606@gmail.com

<sup>4</sup> Professor orientador, Faculdade Sant'Ana, prof.lucio@iessa.edu.br

diminuir os sintomas e as alterações vocais proporcionando maior resistência vocal e retardamento da fadiga da voz através de treinamento vocal adequado. É necessário incluir práticas como aquecimento vocal, uso adequado da respiração, descanso vocal, cuidados com a hidratação e técnicas de projeção vocal visando a preservação da saúde vocal dos professores.

**Palavras-chave:** Fadiga vocal. Disfonia. Professores. Distúrbios da voz. Fonoaudiologia.

## Referências

LIMOEIRO, Fernanda Muniz Haddad; FERREIRA, Ana Elisa Moreira; ZAMBON, FABIANA; BEHLAU, MARA. **Comparação da ocorrência de sinais e sintomas de alteração vocal e de desconforto no trato vocal em professores de diferentes níveis de ensino.** CODAS, v. 31, n. 2, p. e20180115, 2019.

MOTA, Aline Ferreira de Brito; PELLICANI, Ariane Damasceno; DORNELAS, Rodrigo; RICZ, Lilian Neto. **Condição de produção vocal do professor em diferentes situações funcionais.** CODAS, v. 34, n. 1, p. e20200208, 2022.

AOKI, Milena Carla de Siqueira; SORIA, Franciele Savaris; GOMES, Regina Helena Senff; MARTINS, Barbara Matylde Madalozzo; SANTOS, Rosane Sampaio; BRASOLOTTO, Alcione Ghedini. **Conteúdos didáticos nas intervenções de saúde vocal do professor: uma revisão integrativa.** Distúrbios da Comunicação, São Paulo. 30(1): 128-139, março, 2018

BERNARDO, Ana Maria Guimarães; OLIVEIRA, Cleber Macedo de; ROSA, David Rafael Quintão. **Disfonia: Impacto no processo ensino-aprendizagem no ensino superior.** Revista Brasileira de Educação e Saúde, v.10, n. 2, p.136-142, abr-jun, 2020.

DEPOLLI, Gabriel Trevizani; FERNANDES, Djanira Nogueira dos Santos; COSTA, Matheus Rodrigo Batista; COELHO, Sarah Coutinho; AZEVEDO, Elma Heitmann Mares; GUIMARAES, Michelle Ferreira. **Fadiga e Sintomas Vocais em Professores Universitários.** Distúrbios da Comunicação, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 225–233, junho 2019.

PORTO, Vanessa Fernandes de Almeida; BEZERRA, Thamires Teles; ZAMBON, Fabiana; BEHLAU, Mara. **Fadiga, esforço e desconforto vocal em professores após atividade letiva.** CODAS, v. 33, n. 4, p. e20200067, 2021.

ABOU-RAFÉE, Mirna; ZAMBON, Fabiana; BADARÓ, Flávia; BEHLAU, Mara. **Fadiga vocal em professores disfônicos que procuram atendimento fonoaudiológico.** CODAS. 2021; 33(4):e20200067

MARÇAL, Cláudia Cossentino Bruck; HEIDEMANN, Ivonete Teresinha Schülter Buss; DURAND, Michelle Kuntz; RUMOR, Pamela Camila Fernandes; BELAUNDE, Aline Megumi Arakawa; SOUZA, Janaina Medeiros de. **Recursos salutogênicos para promoção da saúde vocal de professoras.** Revista CEFAC. 2021;23(3):e10320