



ORIENTAÇÕES FONOAUDIOLÓGICAS REFERENTE AO USO DE MÁSCARAS E SAÚDE VOCAL EM SALA DE AULA

IDEALIZAÇÃO:

Fga Magda Silva Gomes
Profa. Dra Ana Carolina
de Assis Moura Ghirardi





ORIENTAÇÕES FONOAUDIOLÓGICAS REFERENTE AO USO DE MÁSCARAS E SAÚDE VOCAL EM SALA DE AULA

A idealização desta cartilha faz parte da pesquisa de mestrado intitulada "Uso de máscaras e sintomas vocais em professores universitários" do curso de pós graduação em Fonoaudiologia da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).



AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de agradecer a todos os professores da Universidade Federal de Santa Catarina que participaram da pesquisa de mestrado respondendo ao questionário online sobre os sintomas vocais e uso de máscaras.

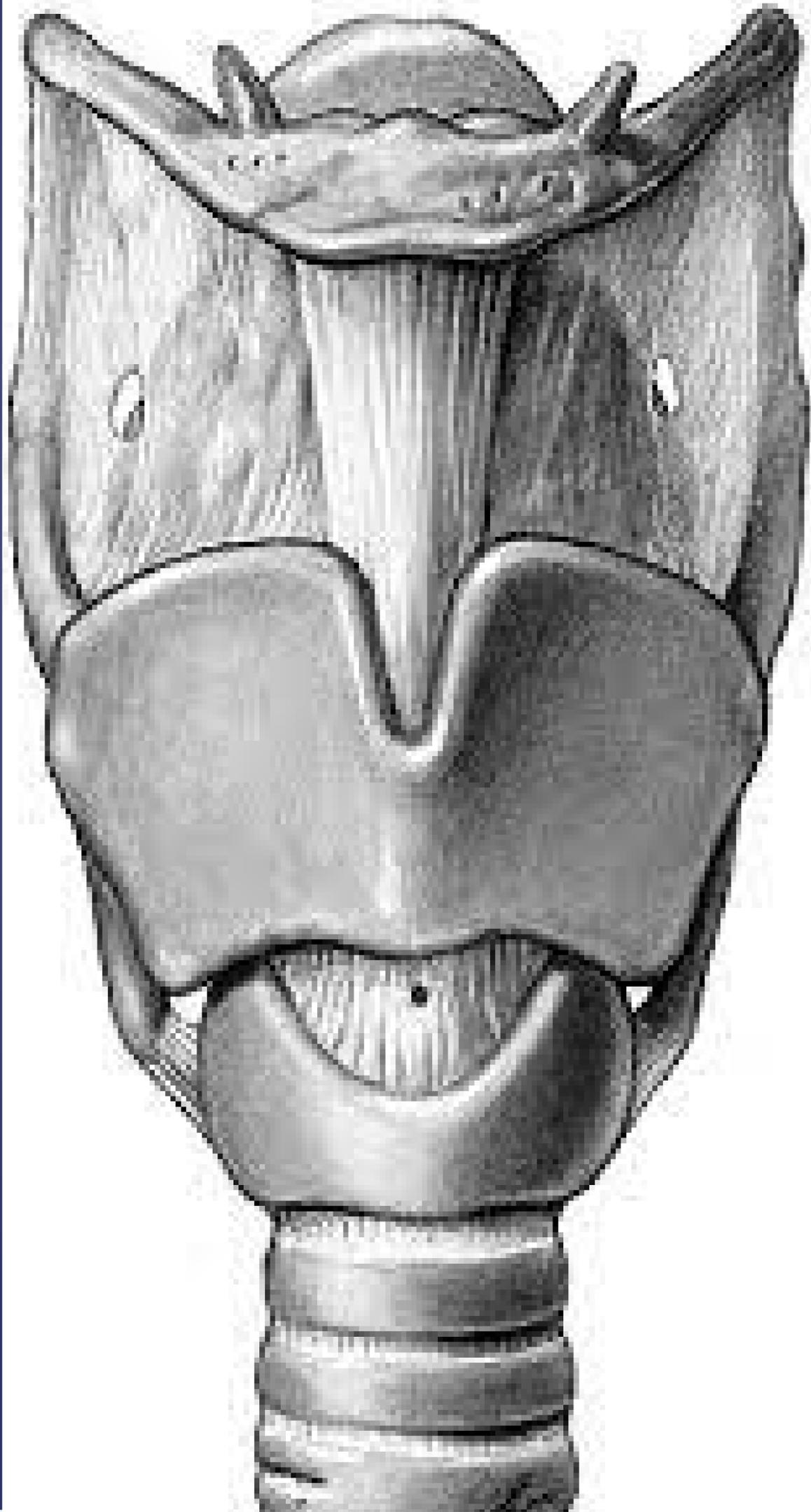
Com a contribuição de vocês foi possível identificar a dimensão do impacto vocal em professores em relação ao uso de máscaras, e agora, podemos planejar ações e estratégias para prevenir e/ou minimizar os distúrbios vocais causados.



SUMÁRIO

CAPÍTULO I - VOZ	
O QUE É VOZ?.....	6
PRINCIPAIS SINAIS DE ALTERAÇÕES VOCAIS.....	8
CAPÍTULO II - VOZ E COVID-19	
IMPACTO NA COMUNICAÇÃO.....	10
ESTRATÉGIAS DE COMUNICAÇÃO.....	12
CAPÍTULO III - ORIENTAÇÕES VOCAIS	
HÁBITOS SAÚDAVEIS PARA A VOZ.....	12
ORIENTAÇÕES VOCAIS EM SALA DE AULA.....	15
CAPÍTULO IV - TRATAMENTO	
TRATAMENTO.....	17
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	18
CONTATO.....	19





CAPÍTULO 1

VOZ

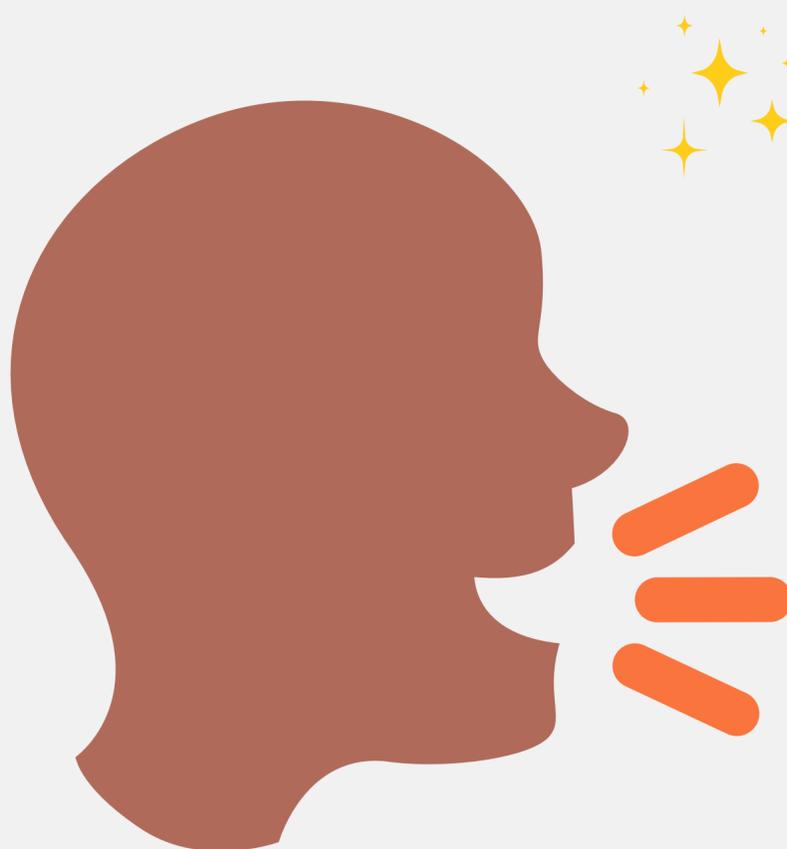
O QUE É VOZ?

É um meio fundamental de expressão, permitindo a transmissão de pensamentos, emoções e informações de um indivíduo para outro.

A voz humana é produzida pela vibração das pregas vocais localizada na laringe.

Essa vibração cria ondas sonoras que são moldadas pela boca, língua, lábios e outros órgãos articulatórios para produzir diferentes sons.

Esses sons são conhecidos como fala e são utilizados para formar palavras, frases e discursos.



O QUE É VOZ?

Atualmente, cerca de um terço das profissões depende da voz como ferramenta essencial de trabalho.

Cantores, professores, médicos, advogados, enfermeiros, vendedores e oradores públicos são exemplos de profissionais que utilizam a voz como principal instrumento de trabalho.

Essa exigência constante pode aumentar o risco de desenvolver disfonia.

A disfonia é qualquer alteração na produção vocal.



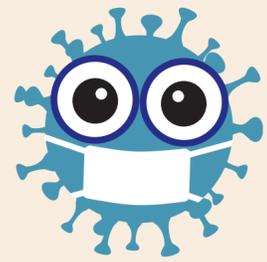
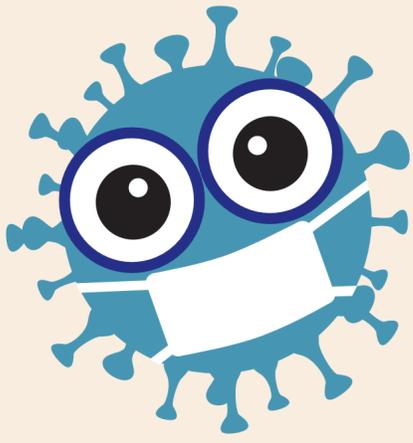
PRINCIPAIS SINAIS DE ALTERAÇÕES VOCAIS

As alterações vocais podem se manifestar de várias formas, sendo as mais comuns:

- Rouquidão
- Cansaço recorrente ao falar
- Perda do alcance vocal
- Dor ao falar
- Alteração na qualidade vocal
- Pigarro frequente

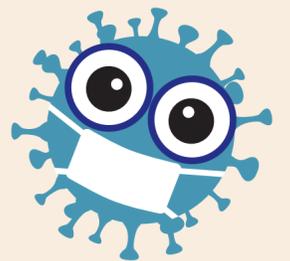
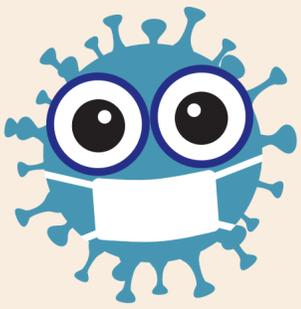


Caso você apresente de forma frequente algum desses sintomas, procure um fonoaudiólogo ou médico otorrinolaringologista!



CAPÍTULO 2

VOZ E COVID-19



IMPACTO NA COMUNICAÇÃO

Com a chegada da COVID-19 se fez necessário o uso de máscaras para conter a proliferação do vírus.

Utilizar máscaras por longos períodos, como no trabalho docente, os indivíduos podem notar sintomas de:

- desconforto
- fadiga
- aumento do esforço vocal

Além disso, o vírus afeta o trato respiratório, impacta as mesmas estruturas que produzem voz;



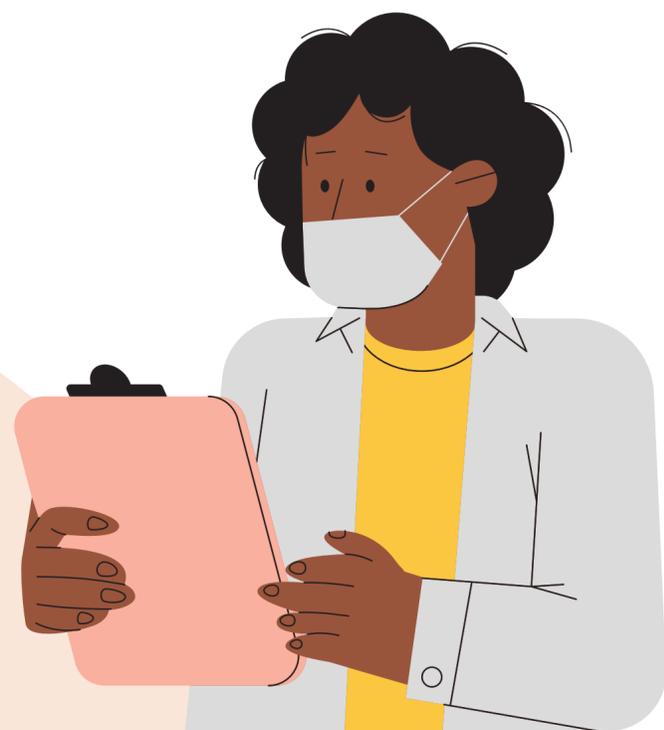
IMPACTO NA COMUNICAÇÃO

As máscaras reduzem a inteligibilidade da fala em até 20% e impedem a leitura labial, dificultando a compreensão do ouvinte.

Inconscientemente, o interlocutor tende a aumentar o volume da voz ocasionando em um aumento de tensão e esforço vocal podendo levar à disfonia.



USO DE MÁSCARAS E ESTRATÉGIAS DE COMUNICAÇÃO



1

Hidratação

Para que a ingestão de água não fique prejudicada, utilize canudos para que você não precise remover completamente sua máscara para beber água durante as aulas.

2

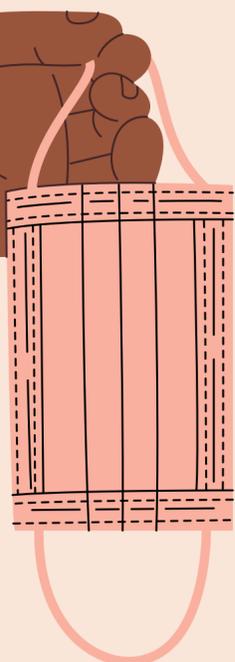
Articule bem a fala! Abra bem a boca, movimente bem a língua e fale devagar

3

Tenha **postura** e **relaxe** o pescoço para diminuir a tensão da região cervical.

4

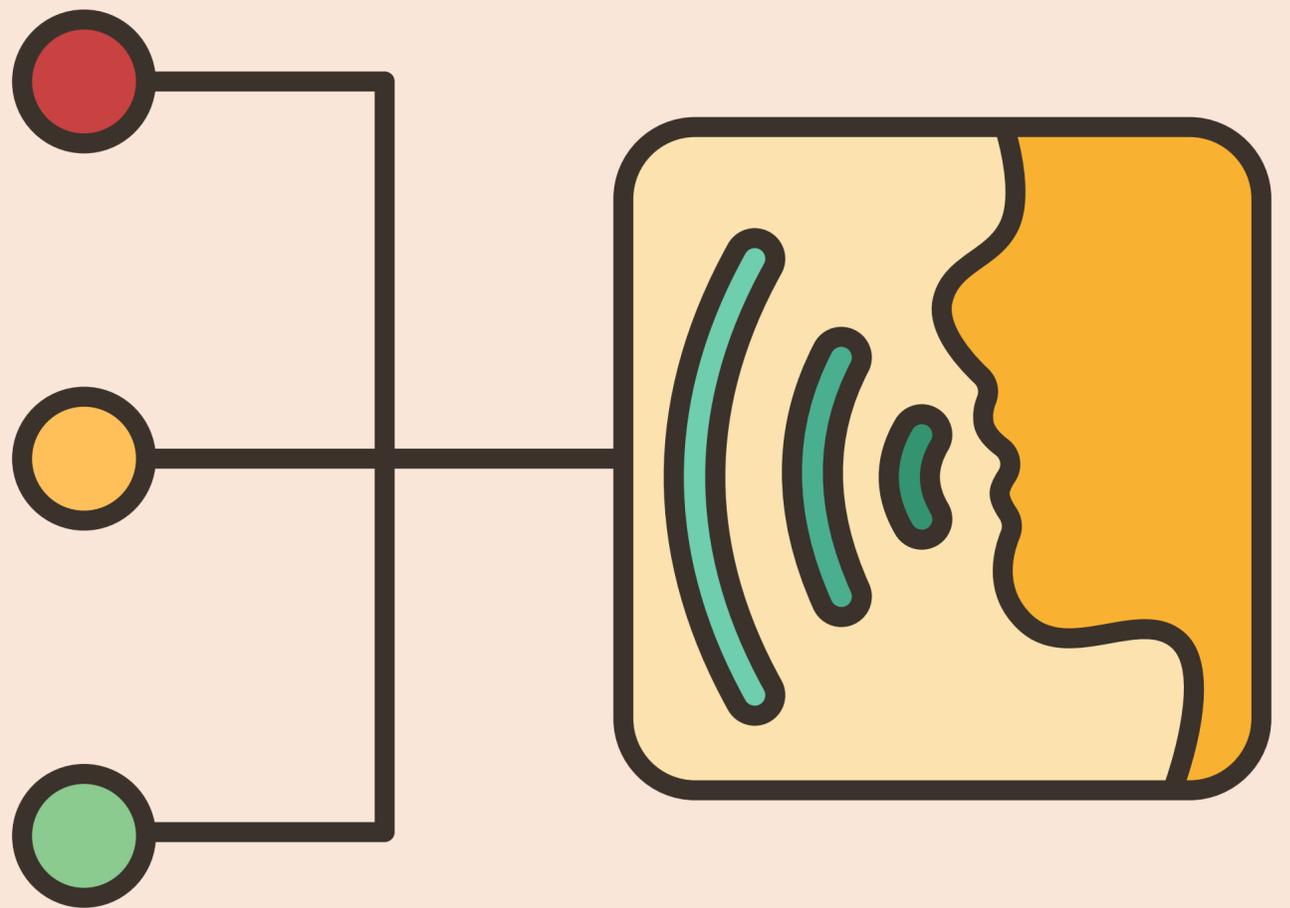
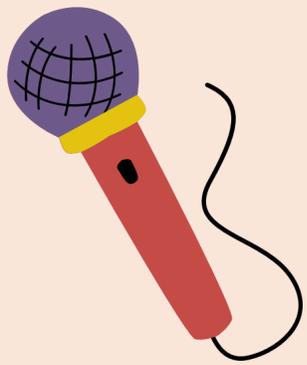
Repouso! Tente descansar sua voz no intervalo entre as aulas.



Essas dicas são para melhorar a sua comunicação ao utilizar máscaras e diminuir a fadiga vocal!

CAPÍTULO 3

ORIENTAÇÕES VOCAIS



HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA A VOZ

COM OU SEM MÁSCARA

1

Hidrate-se

As pregas vocais se movem melhor quando o corpo está bem hidratado, e ficam menos propensas a se machucar com o uso da voz.

2

Tenha uma boa noite de sono e acorde descansado!

A recuperação energética auxilia na mobilidade e diminuição da fadiga vocal

3

Alimentação Saudável: Uma dieta equilibrada rica em frutas e vegetais pode ajudar a manter suas pregas vocais saudáveis.

4

Vista-se de forma confortável! Evite utilizar roupas que sejam justas na área do pescoço e do abdômen e sapatos de salto alto.

ORIENTAÇÕES VOCAIS EM SALA DE AULA

Usar muito a voz ao ensinar é uma necessidade e um risco. Tente descansar entre momentos de fala para a voz se recuperar. Faça pausas curtas, de até 15 minutos, para dar "cochilos de voz" ao longo do dia.

Tenha uma boa postura e suporte respiratório. Lembre-se de respirar de uma maneira mais profunda em vez de respirar de forma rasa usando só a parte de cima do peito.

Evite gritar.

O que mais você acha que pode fazer mal para a sua voz?

CAPÍTULO 4

TRATAMIENTO



CAPÍTULO 4

TRATAMENTO



Esteja sempre atento as mudanças na sua voz, se necessário, procure atendimento fonoaudiológico.

A Clínica Escola de Fonoaudiologia UFSC é um espaço para aulas práticas e estágios de alunos do curso onde acontecem avaliação e terapia nas áreas de linguagem oral e escrita, voz, motricidade orofacial, disfagia e audiologia.

As atividades são supervisionadas pelos professores do curso e fazem parte da carga horária regular da formação acadêmica. Esses atendimentos ocorrem nos períodos matutino e vespertino, para todas as faixas etárias que apresentem queixas fonoaudiológicas.

Clínica Escola de Fonoaudiologia da UFSC

Agende sua avaliação pelo número:

Telefone: 3721-6111

Endereço: Rua Desembargador Vitor Lima,
222, 2º Andar, Bairro: Trindade, CEP: 88040-
400, Florianópolis, Santa Catarina.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Behlau MS, Pontes PAL. Higiene vocal: cuidando da voz. 2a ed. São Paulo: Revinter; 1999.

Fundamentos em Fonoaudiologia - Linguagem - Goldfeld ; ISBN: 9788527708098 ; Edição: 2ª ; Ano: 2003 ; Idioma: Português ; Autor: Goldfeld, Marcia

McKenna, V. S., Gustin, R. L., Howell, R. J., Patel, T. H., Emery, M. B., Kendall, C. L., & Kelliher, N. J. (2021). Developing Educational Health Modules to Improve Vocal Wellness in Mask-Wearing Occupational Voice Users. *Journal of Voice*.



CONTATO LABVOZ-UFSC

O Laboratório de Acústica, Biomecânica e Fisiopatologia da Voz (LABVoz-UFSC) é um grupo de pesquisa e estudos na área da voz e comunicação humana. Os membros do LAB-Voz tem a oportunidade de realizar atendimentos supervisionados em voz em projetos de extensão voltados à comunidade acadêmica.

Coordenação:

Profa. Dra. Ana Carolina de Assis Moura Ghirardi

E-mail: carolina.ghirardi@ufsc.br





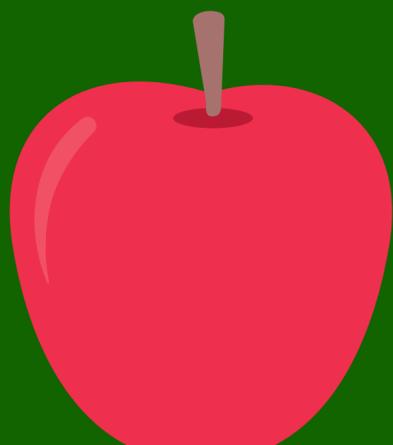
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA
CATARINA

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO
EM FONOAUDILOGIA

ELABORAÇÃO:

MAGDA SILVA GOMES
CRFA 3 - 11172

ANA CAROLINA DE ASSIS MOURA
GHIRARDI
CRFA 3 - 12930 - 2T



2023

