

CUIDADOS COM A VOZ:

INSTRUMENTO DE TRABALHO ESSENCIAL NA DOCÊNCIA

Especialista alerta para a importância da saúde vocal para qualidade de vida

No dia 15 de outubro, é celebrado o Dia do Professor. A data serve como lembrete de que os professores são também profissionais da voz. Para além de transmitir conteúdos, a voz é recurso de aproximação, vínculo e expressão. “O professor a utiliza para lecionar, expor ideias, estreitar relações, transmitir conhecimentos e ensinar. E, para que consiga uma boa performance vocal durante sua atividade de docência, precisa cuidar de seu instrumento de trabalho”, destaca a fonoaudióloga do Hospital Universitário da UFJF, Sirlei Mariano, especialista em voz.



Foto: Arquivo pessoal

A Gerência de Saúde do Trabalhador da UFJF informa que já registrou na Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-Estar (COSSBE) da UFJF demandas de docentes que relataram sinais de sobrecarga vocal. Esses relatos “evidenciam a necessidade de atenção preventiva e de orientação adequada, de modo a preservar a saúde vocal e evitar o agravamento de possíveis problemas que possam comprometer o exercício da atividade docente”, segundo o gerente de Saúde do Trabalhador, Paulo Sérgio Pinto. Neste sentido, como todo instrumento de trabalho, a voz precisa de cuidados e proteção. Problemas vocais podem impactar diretamente a rotina em sala de aula: fadiga, rouquidão persistente, dificuldades na projeção da voz e até alterações laríngeas mais graves, como nódulos e pólipos.

O ambiente acadêmico pode, por si só, intensificar o desgaste vocal. Ruídos do ambiente, exposição a ventiladores e ar-condicionado, salas de aula com muitos alunos, pó de giz e uso contínuo da voz em espaços grandes são exemplos de fatores de risco.

“Rouquidão que persiste por vários dias, cansaço ou fraqueza da voz ao final do expediente, pigarro constante, alteração na qualidade vocal ou perda parcial da voz são sinais de alerta importantes, que indicam a necessidade de avaliação fonoaudiológica”, reforça Sirlei. A profissional também alerta que, se a rouquidão persistir por mais de 15 dias, deve-se procurar atendimento médico, na especialidade de otorrinolaringologia.

AINDA NESTA EDIÇÃO

- **SAÚDE VOCAL**

Confira 10 dicas de hábitos que auxiliam a preservar a qualidade da voz.

- **CARTILHA ORIENTA COMUNIDADE SOBRE SEGURANÇA NO CAMPUS**

Saiba mais sobre a Política de Saúde e Segurança do Trabalho.

Hábitos que fazem a diferença

O cuidado com a voz passa por pequenas atitudes cotidianas. Hidratar-se constantemente, evitar gritar, fazer repouso vocal nos intervalos, manter uma alimentação equilibrada e evitar ambientes ruidosos são algumas medidas simples e eficazes.

A fonoaudióloga afirma também que é importante observar a postura corporal, evitando tensões e desequilíbrio corporal que podem gerar tensão na região cervical. “Observe a maneira como fica de pé, distribuindo de forma correta o peso do corpo. Quando for escrever na lousa, procure não virar a cabeça para explicar para a classe, pois além de aspirar o pó de giz acarreta mau posicionamento da laringe e tensão na região cervical.”

Durante atividades físicas, evitar falar. “Em salas grandes ou em jornadas muito extensas, o microfone é um aliado que ajuda a reduzir o esforço vocal, assim como intercalar aulas expositivas com o uso de recursos didáticos e tecnológicos para menor impacto vocal”, orienta. Outros cuidados incluem evitar o uso de balas e pastilhas que apenas mascaram sintomas de alteração vocal, dar preferência a giz antialérgico e apagar a lousa com pano úmido.

10

hábitos para preservar a saúde vocal



Hidrate-se com frequência.



Evite o cigarro e bebidas alcoólicas, principalmente, as destiladas. E quando associados são prejudiciais a voz.



Evite pigarrear.



Use microfone em salas grandes.



Durma bem e pratique atividade física regularmente.



Evite falar alto ou gritar.



Faça repouso vocal nos intervalos das aulas.



Prefira usar a voz em ambientes arejados e com boa acústica.



Tenha boa postura corporal.



Prefira alimentos de fácil digestão. Esses não provocam o refluxo que acarreta lesões na laringe.

Sinais de alerta para buscar ajuda fonoaudiológica:

- Rouquidão por vários dias;
- Voz cansada ou fraca após aulas;
- Pigarro constante;
- Perda total ou parcial da voz;
- Dificuldade para se fazer ouvir.



Parcerias no cuidado com a voz

A Gerência de Saúde do Trabalhador tem buscado ampliar o debate sobre o tema e incentivar boas práticas de preservação vocal entre os servidores. Hoje, a equipe multiprofissional da COSSBE não tem fonoaudiólogos em seu quadro de colaboradores.

“Nossa proposta é monitorar as demandas e fortalecer ações e parcerias que ampliem o cuidado com a saúde vocal no ambiente universitário. Reconhecemos que a voz é um instrumento de trabalho indispensável para os professores, e cuidar dela significa também valorizar a carreira e a qualidade do ensino”, afirma o gerente.

O serviço de Fonoaudiologia do Hospital Universitário conta com um ambulatório que atende pacientes com queixas vocais. “Embora a assistência esteja ativa e tenha compromisso com a qualidade do cuidado, a alta demanda e a redução de profissionais na equipe podem gerar filas de espera em alguns períodos. Seguimos na busca de estratégias que permitem qualificar ainda mais o serviço, assegurando um acolhimento eficiente e humanizado aos pacientes”, compartilha Sirlei Mariano.

Acesse a cartilha sobre a Política de Saúde e Segurança do Trabalho e de Prevenção de Riscos Ocupacionais

Para apresentar os principais pontos da Política de Saúde e Segurança do Trabalho e de Prevenção de Riscos Ocupacionais da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), de forma clara e prática, a Diretoria de Imagem Institucional da UFJF elaborou uma cartilha, disponível a toda a comunidade acadêmica. Ela é importante para garantir ambientes mais seguros para todas e todos: servidores, estudantes, terceirizados, prestadores de serviço e visitantes.

Para a consolidação desta Política, implantada em setembro de 2024, a comissão responsável por acompanhar a implementação dessas medidas tem se reunido periodicamente, desde o dia 15 de setembro. Composta por representantes de diversas unidades da Universidade, a comissão é presidida pelo gerente de Segurança do Trabalho da Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-Estar (COSSBE), Rodrigo Nunes.

“Compete ao grupo acompanhar e avaliar a execução da política, fiscalizar a implementação das ações, propor atualizações ao CONSU e articular com unidades administrativas, acadêmicas e entidades representativas”, explicou sobre a sua atuação estratégica.

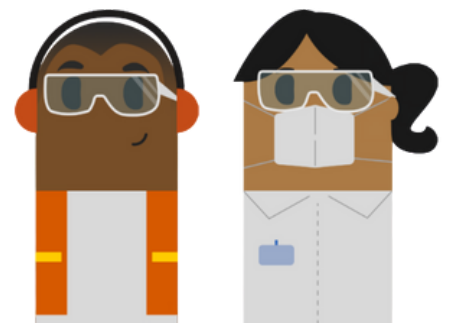
Além da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE), também participam representantes da Pró-Reitoria de Infraestrutura (PROINFRA), do campus de Governador Valadares, de unidades acadêmicas, do Hospital Universitário (HU-UFJF/EBSERH), além das entidades representativas, como o SINTUFEJUF, A APES e o DCE.

Também é competência da Comissão apoiar treinamentos, campanhas educativas, diagnósticos dos ambientes de trabalho e demais medidas voltadas à promoção da saúde e segurança da comunidade universitária. Para a pró-reitora de Gestão de Pessoas, Isabela Veiga, a instalação da comissão representa um marco importante. “Esta comissão tem uma missão fundamental: implementar ações que consolidem a Política de Saúde e Segurança da UFJF. Trata-se de um tema de grande relevância para toda a comunidade acadêmica, pelo qual todos somos responsáveis”.

O protagonismo da COSSBE na Política de Saúde e Segurança do Trabalho da UFJF se expressa tanto na promoção da saúde do servidor e na prevenção de riscos relacionados ao trabalho, quanto na articulação de diferentes setores da Universidade para desenvolver ações de vigilância, acompanhamento multiprofissional e capacitação. “Com a expertise de sua equipe qualificada, a COSSBE pode oferecer treinamentos e cursos sobre segurança, em parceria com o NUDEP/PROGEPE, favorecendo ambientes de trabalho mais saudáveis e seguros”, destaca.

**Política de Saúde e
Segurança do Trabalho
e de Prevenção de
Riscos Ocupacionais**

Conheça, compartilhe, colabore!



EXPEDIENTE:

Informativo da Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-Estar (COSSBE) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) - dedicado a promover a saúde e a qualidade de vida dos servidores da UFJF, por meio de notícias alinhadas ao calendário do Ministério da Saúde, além de atualizações e novidades para o bem-estar da comunidade.

PRODUÇÃO DE PAUTA: Karina Meirelles, Sabrina Barra, Leandra Duarte e Comunicação da Progepe

EDITORACÃO: Comunicação da Progepe

COORDENADORA DE SAÚDE, SEGURANÇA E BEM-ESTAR: Leandra Silva Duarte

GERENTE DE SEGURANÇA DO TRABALHO (GST): Rodrigo Nunes da Cruz

GERENTE DE SAÚDE DO TRABALHADOR (GERSAÚDE): Paulo Sérgio Pinto

CONTATO: (32) 2102-3815 | siass@ufjf.br | ufjf.br/progepe