

## SEÇÃO: ARTIGOS

# Programa de saúde vocal para professores do ensino superior: relato de experiência

Susana Rodrigues<sup>1</sup>, Ana Catarina Baptista<sup>2</sup>

### RESUMO

A efetividade da comunicação em sala de aula passa pela utilização adequada da voz pelo professor. O recurso a esta estratégia pedagógica para transmitir conhecimentos aos seus estudantes coloca os professores entre os grupos profissionais que apresentam maior risco de desenvolver alterações vocais ao longo da sua carreira. Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de implementação de um programa de saúde vocal para um grupo de docentes do ensino superior. Para além da apresentação dos pressupostos, do funcionamento e da organização dos conteúdos deste programa, são ainda apresentados os principais resultados da percepção dos participantes em relação ao funcionamento da proposta. Os dados mostram que, globalmente, os participantes avaliaram de forma positiva o programa, apresentando contribuições para a melhoria de propostas futuras de iniciativas de prevenção e promoção da saúde vocal dos professores do ensino superior.

**Palavras-chave:** Saúde vocal. Prevenção. Professores. Ensino superior.

#### Como citar este documento – ABNT

RODRIGUES, Susana; BAPTISTA, Ana Catarina. Programa de saúde vocal para professores do ensino superior: relato de experiência. *Revista Docência do Ensino Superior*, Belo Horizonte, v. 11, e033976, p. 1-23, 2021.

DOI: <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2021.33976>.

Recebido em: 22/05/2021

Aprovado em: 01/07/2021

Publicado em: 03/09/2021

<sup>1</sup> Universidade do Algarve (UALg), Faro, Algarve, Portugal.

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-2069-4252>. E-mail: [sfrodrigues@ualg.pt](mailto:sfrodrigues@ualg.pt)

<sup>2</sup> Universidade do Algarve (UALg), Faro, Algarve, Portugal.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0543-0697>. E-mail: [acjesus@ualg.pt](mailto:acjesus@ualg.pt)

## Programa de salud vocal para profesores de educación superior: relato de experiencia

### RESUMEN

La eficacia de la comunicación en el aula implica el uso adecuado de la voz por parte del profesor. El uso de esta estrategia pedagógica para transmitir conocimientos a sus alumnos coloca a los profesores entre los grupos profesionales que tienen mayor riesgo de desarrollar alteraciones vocales a lo largo de su vida profesional. Este artículo tiene como objetivo reportar la experiencia de implementar un programa de salud vocal para un grupo de profesores de educación superior. Además de la presentación de los supuestos, funcionamiento y organización de los contenidos de este programa, también se presentan los principales resultados de la percepción de los participantes sobre su funcionamiento. Los resultados muestran que, globalmente, los participantes evaluaron positivamente el programa, contribuyendo a la mejora de futuras propuestas de programas de prevención y promoción de la salud vocal de los profesores de educación superior.

**Palabras clave:** Salud vocal. Prevención. Profesores. Educación superior.

## Vocal health program for higher education teachers: experience reports

### ABSTRACT

The communication effectiveness in the classroom involves the proper use of the voice by the teacher. The use of this pedagogical strategy to transmit knowledge to their students places teachers among the professional groups that are at greater risk of developing vocal alterations throughout their professional life. This paper aims to report the experience of implementing a vocal health program for a group of higher education teachers. In addition to the presentation of the assumptions, functioning and organization of the contents of this program, the main results of the participants' perception regarding the functioning of the proposal are also presented. The results show that, globally, the participants evaluated the program positively, presenting contributions for the improvement of future proposals of initiatives of prevention and promotion of the vocal health of higher education teachers.

**Keywords:** Vocal health. Prevention. Teachers. Higher education.

## INTRODUÇÃO

Neste artigo, apresenta-se o trabalho desenvolvido no âmbito de um programa de saúde vocal, no formato de um relato de experiência, desenvolvido com um grupo de professores de uma universidade pública portuguesa.

Parte-se do pressuposto de que o professor pertence a uma das categorias profissionais que mais recorre à voz como instrumento de trabalho e que depende dela para transmitir grande parte do conhecimento aos seus estudantes, sendo ela, por isso, um recurso essencial no processo de ensino-aprendizagem. A exposição oral dos conteúdos é a estratégia pedagógica mais utilizada em contexto educativo (SERVILHA; MONTEIRO, 2007) e, por isso, é fulcral que a voz seja perceptível, motivadora, assertiva e eficaz, de modo que a atenção dos estudantes possa ser mantida. Uma voz monótona, sem expressividade, fraca e/ou produzida com tensão e esforço pode colocar em causa a efetividade da comunicação em sala de aula (SERVILHA; COSTA, 2015).

Num estudo, com caráter exploratório e descritivo, realizado com professores do ensino superior, foram analisados os recursos expressivos verbais e não verbais destes profissionais. Verificou-se que parâmetros relacionados com a frequência e a intensidade vocal foram os fatores que mais contribuíram para um melhor desempenho da expressividade dos professores, e que estes aspetos podem ter influência no processo de ensino-aprendizagem (BARBOSA *et al.*, 2009). Alguns trabalhos mostram ainda que recursos vocais como a qualidade e a intensidade vocal, a velocidade de fala e a utilização de pausas são valorizados pelos estudantes (AZEVEDO *et al.*, 2014; FERREIRA; ARRUDA; MARQUEZIN, 2012; ROMANO *et al.*, 2011).

Outro elemento que precisa ser considerado, e não deve ser dissociado do impacto que a voz do professor tem nos aspetos pedagógicos, é a relação existente entre a ocorrência de alterações vocais e a utilização profissional da voz. Esta relação tem sido encarada, por vários autores, como um problema de saúde ocupacional (ANGELILLO *et al.*, 2009; PHYLAND; MILES, 2019; REHMAN, 2017).

O conhecimento que o professor tem sobre a sua voz tem sido alvo de estudos ao longo dos tempos pela importância do tema não só em termos da sua relação com a qualidade de vida, mas também pela importância que assume enquanto estratégia pedagógica. Alguns trabalhos referem que existe uma lacuna por parte destes profissionais quanto à capacidade de identificar suas características vocais e que esse facto conduz a comportamentos de menor cuidado com a voz e, conseqüentemente, leva a que não procurem ajuda em caso de dificuldades (FABRÍCIO; KASAMA; MARTINEZ, 2010; LIMA-SILVA *et al.*, 2012; MORAIS; AZEVEDO; CHIARI, 2012). Outros estudos (FERREIRA *et al.*, 2011; SERVILHA; BERNARDO, 2009; SERVILHA; ROCCON, 2009) corroboram os resultados de Servilha e Costa (2015), que

destacam a importância de o professor adquirir conhecimento sobre a sua voz para que ele seja capaz de reconhecer as suas qualidades e limites, bem como as consequências destes no desenvolvimento das suas atividades pedagógicas.

Face ao exposto, no relato de experiência que se apresenta, pretende-se descrever os pressupostos de implementação de um programa de saúde vocal, bem como os procedimentos de sua aplicação, com base numa amostra de professores do ensino superior. Espera-se que a implementação deste programa possa ter impacto na atividade docente dos participantes.

### Conceitos de voz e de perturbação vocal

A voz pode ser definida como o:

[...] som produzido pela vibração das pregas vocais à passagem do ar pulmonar e da modificação pelo trato vocal, caracterizado por parâmetros acústicos e perceptivos [...]. É um importante biomarcador de identidade pessoal que permite expressar ideias, emoções e intenções variadas, pelo que se revela um dos mais relevantes recursos para as atividades e participação a nível pessoal, social, profissional e artístico (SOCIEDADE PORTUGUESA DE TERAPIA DA FALA, 2020, p. 230).

Ela pode também ser referida como o resultado da ação do organismo para a qual também contribuem o sistema respiratório, o sistema fonador e ainda o sistema ressoador (PINHO, 2003).

A voz é considerada como o principal instrumento de trabalho de vários profissionais, dentre os quais se destacam os professores. O conceito de *profissionais da voz* pode ser definido como todos aqueles que dependem da voz para exercer a sua atividade ocupacional. Contudo, apesar de serem considerados como profissionais da voz (GUIMARÃES, 2004), ao contrário de outros grupos profissionais, tais como, por exemplo, os cantores, os jornalistas, os locutores de rádio, entre outros, os professores raramente têm uma preparação vocal que lhes permita executar a sua atividade letiva sem prejuízo para a sua saúde vocal, desconhecendo os principais mecanismos envolvidos no processo fonatório (FERREIRA *et al.*, 2019; SALEMA; MENDES; RODRIGUES, 2006).

Identifica-se, assim, sem surpresa, uma maior suscetibilidade dos professores para desenvolverem patologias vocais (ANGELILLO *et al.*, 2009; SMITH *et al.*, 1997), situação que os pode impedir de cumprir os seus objetivos profissionais (GUIMARÃES, 2004). Para além disso, outro aspeto relevante prende-se com a baixa autopercepção perante dificuldades vocais, bem como a conseqüente baixa valorização destes tópicos por parte dos professores.

Devido aos vários aspetos apresentados anteriormente, considera-se que deve ser revertido e contrariado o estigma de que as dificuldades vocais do professor constituem uma consequência esperada e natural decorrente da sua atividade (FERREIRA *et al.*, 2012). Isto pode ser feito, por exemplo, por meio da criação de iniciativas que previnam o aparecimento das perturbações vocais nesta população tão suscetível a esse problema.

A disfonia constitui a perturbação vocal mais prevalente e representa toda e qualquer alteração que impeça a produção natural e sem esforço da voz (BEHLAU, 2001). Em Portugal, os professores fazem parte do quarto grupo que recorre com mais frequência aos serviços hospitalares por queixas vocais. A prevalência de perturbações vocais nos estudos realizados com professores do ensino básico e secundário varia entre 16,4% e 52%, respetivamente, desconhecendo-se ainda os valores de prevalência no ensino universitário (GUIMARÃES, 2004).

Considera-se importante realçar que, apesar de o professor universitário, comparativamente com os professores dos restantes níveis de ensino, apresentar condições de trabalho menos adversas (FABRÍCIO; KASAMA; MARTINEZ, 2010), deve-se ter em mente que existem outros fatores relevantes no ambiente académico. Designadamente, jornadas letivas contínuas, a elevada competitividade e responsabilidade e a consequente exposição a níveis elevados de estresse, assim como o número, por vezes excessivo, de estudantes por turma, podem contribuir para o surgimento precoce das perturbações vocais (SERVILHA; PEREIRA, 2008).

Sabe-se que, independentemente do nível de ensino, os professores estão expostos a exigências comunicativas relevantes e que as alterações vocais impactam negativamente a sua vida pessoal, social, mas, sobretudo, a sua vida profissional, com prejuízo na sua qualidade de vida (BEHLAU; PONTES, 1995). A necessidade do uso prolongado da voz é um dos fatores de risco mais notáveis no aparecimento das perturbações vocais, dada a resistência vocal necessária ao professor (LEHTO, 2007).

De acordo com os pressupostos referidos, considera-se imperativo que sejam desenvolvidos programas de prevenção vocal para este grupo de profissionais, investindo em ações que antecipem determinados acontecimentos e evitem determinados riscos.

### Promoção da saúde no trabalho

As perturbações vocais são consideradas um problema de saúde global (HAZLETT; DUFFY; MOORHEAD, 2011). Em Portugal, o uso continuado da voz em esforço é um fator de risco previsto no Decreto Regulamentar nº 76/2007, de 17 de julho, e está ligado às doenças da laringite crónica e à disfonia funcional, encontrando-se a profissão de professor na listagem exemplificativa dos trabalhos suscetíveis de provocar as doenças em causa (PORTUGAL, 2007). No entanto, e apesar disto, a legislação do trabalho portuguesa não prevê que a

disfonia ou outra alteração vocal nos profissionais da voz, entre eles os professores, seja considerada como “doença profissional”. Esta lacuna poderá motivar, por um lado, a baixa percepção da sintomatologia vocal e, por outro lado, o facto de muitos docentes continuarem a lecionar mesmo com limitações vocais graves (BATISTA, 2010).

Entende-se, assim, que esta sobrecarga vocal, com o conseqüente aparecimento de patologias vocais, deveria ser considerada no sistema de saúde e segurança destes profissionais (VILKMAN, 2004), pese embora esta realidade ainda seja pouco reconhecida e, portanto, ainda não se encontre devidamente acautelada (VILKMAN, 2001).

A promoção da saúde diz respeito ao processo de capacitação da comunidade para atuar direta e ativamente na melhoria da sua própria saúde e da sua qualidade de vida (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2010). Os programas de promoção da saúde realçam a importância de os indivíduos adotarem um papel ativo, controlando de forma consciente as condições que afetam a sua saúde. Neste sentido, por meio da partilha de conhecimentos claros e objetivos, os indivíduos sentem-se empoderados e com maior confiança no processo de tomada de decisão sobre a sua saúde, pela adoção de medidas assertivas e eficientes não só para si, mas para a comunidade com que interagem (VASCONCELOS; LEAL, 2004).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), um local de trabalho saudável é aquele em que todos os membros da organização colaboram entre si com o propósito de alcançar uma promoção contínua dos processos de proteção e de promoção da saúde, da segurança e do bem-estar (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1986).

Os programas de prevenção devem ser concebidos com base nas principais doenças e situações de risco que afetam determinada população ou grupo profissional. Relativamente aos contextos profissionais, as ações de prevenção nos locais de trabalho constituem formas relevantes de promover a produtividade dos seus trabalhadores pelo impacto destas ações na saúde física e mental e, conseqüentemente, na qualidade de vida do indivíduo (ADAMS, 2019).

As propostas de escolas/universidades saudáveis ou escolas/universidades promotoras de saúde demonstram o compromisso com a necessidade de tornar estes ambientes educativos em ambientes favoráveis à saúde da comunidade que os constitui (PENTEADO; PEREIRA, 2007). Apesar disto, nem sempre o professor é alvo dessas ações promotoras da saúde (PEREIRA *et al.*, 2003).

### Programas de saúde vocal

Para além de outros aspetos, a voz reflete a saúde física e mental do indivíduo (LOPES *et al.*, 2018). Por isso, a saúde vocal é um aspeto importante da saúde geral e da qualidade de vida

do professor, dada a sua implicação no processo de ensino-aprendizagem (PENTEADO; ROSSI, 2006), acrescentando ainda o impacto económico das perturbações vocais (MARTINS, 2012).

Os programas de saúde vocal consistem na implementação de um conjunto de procedimentos que devem ser seguidos pelos indivíduos, sobretudo pelos que apresentam maior propensão para adquirir perturbações vocais, como é o exemplo dos professores (PINHO, 2003).

As estratégias de prevenção mais frequentemente encontradas no âmbito das perturbações vocais passam necessariamente por programas de educação para a saúde vocal, com treino vocal específico, e também por rastreios que permitam uma identificação precoce de dificuldades relacionadas com a voz (HAZLETT; DUFFY; MOORHEAD, 2011). De acordo com os mesmos autores, estes programas de prevenção possibilitam a aprendizagem de conceitos relevantes e a sua aplicação por meio do recurso a técnicas aplicadas com uma determinada frequência durante um período de tempo, com o objetivo de prevenir eventuais perturbações vocais e promover a performance dos professores nas suas atividades letivas.

É defendido que estes programas possam contemplar um trabalho direto, realizado por meio de sessões práticas em que sejam realizados exercícios de relaxamento, respiração, aquecimento, dicção e projeção vocal (PINHO, 2003). Por outro lado, os programas podem também assumir um carácter de intervenção indireta, pela partilha de conhecimentos sobre conceitos relevantes nestes domínios, tais como o mecanismo pneumofonoarticulatório, as causas e os fatores de risco das perturbações vocais, o mau uso e o abuso vocal e, ainda, a saúde vocal (HAZLETT; DUFFY; MOORHEAD, 2011).

Apesar de se considerar que ambas as abordagens trazem benefícios para a saúde vocal dos professores, não se verifica consenso em face de qual delas poderá ser responsável pela obtenção de melhores resultados. Existe o reconhecimento de que a intervenção direta, por meio da aplicação prática de exercícios, produz resultados mais satisfatórios (ILOMAKI *et al.*, 2008). Todavia, existem também resultados que demonstraram que foi a intervenção indireta a que provocou uma promoção significativa no conhecimento sobre as perturbações vocais e na sua prevenção (PASA; OATES; DACAKIS, 2007).

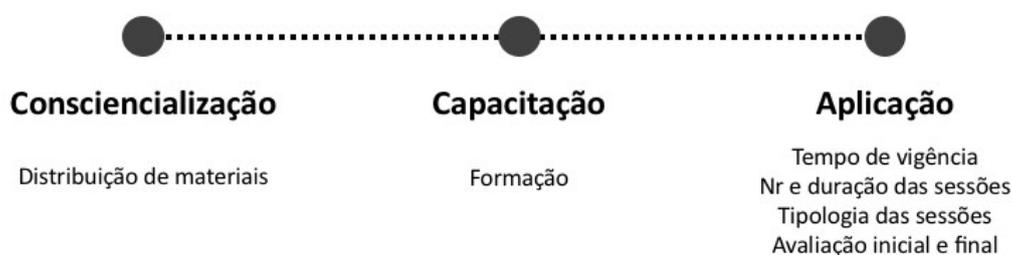
O presente relato de experiência contempla as duas propostas de intervenção: a indireta, por meio da partilha de informações relevantes, e a direta, pela aplicação prática de exercícios sobre as várias etapas inerentes ao treino vocal. O programa decorreu em ambiente académico e inseriu-se numa iniciativa que teve como objetivo o desenvolvimento e a implementação de políticas que contribuam para um ambiente mais saudável dentro dos campi.

## DESENVOLVIMENTO

### Materiais e métodos

Trata-se de um estudo descritivo, caracterizado pelo relato de uma experiência de aplicação de um programa de saúde vocal com um grupo de professores da Universidade do Algarve, uma universidade pública, localizada na região Sul de Portugal Continental. Por meio do programa “Voz +Saudável”, pretendeu-se: 1. Sensibilizar os professores para a importância de uma boa saúde vocal; 2. Otimizar as competências vocais dos professores; 3. Prevenir potenciais problemas vocais; e 4. Contribuir para uma universidade mais saudável.

A construção deste programa de saúde vocal alicerçou-se em três conceitos chave: **consciencialização**, **capacitação** e **aplicação** (FIGURA 1).



**Figura 1** – Conceptualização do programa de saúde vocal

Fonte: elaborada pelas autoras, 2021.

A implementação deste programa ocorreu durante o ano letivo, entre setembro de 2019 e junho de 2020. Foi partilhada com os professores da universidade uma *voicelletter* mensal (QUADRO 1) sobre diferentes temas relacionados com a voz e a saúde vocal, de forma a promover a **consciencialização** dos professores para estas temáticas, motivando-os também a participar no programa “Voz +Saudável”.

<b>Voicelletters mensais</b>	
Mês	Temas
setembro/2019	“A Voz e o Professor”
outubro/2019	“A Voz e a Alimentação”
novembro/2019	“A Voz e o Stress dos Professores”
janeiro/2020	“A Voz e a Medicação”
fevereiro/2020	“As Patologias Vocais e o Papel do Otorrinolaringologista”

março/2020	“Postura e Voz: qual a relação?”
abril/2020	“O que sei sobre a minha Voz?” – Comemorações do Dia Mundial da Voz
maio/2020	“A Voz do Professor e a Terapia da Fala – o testemunho de uma docente”
junho/2020	“O Programa Voz +Saudável – o testemunho de alguns participantes”

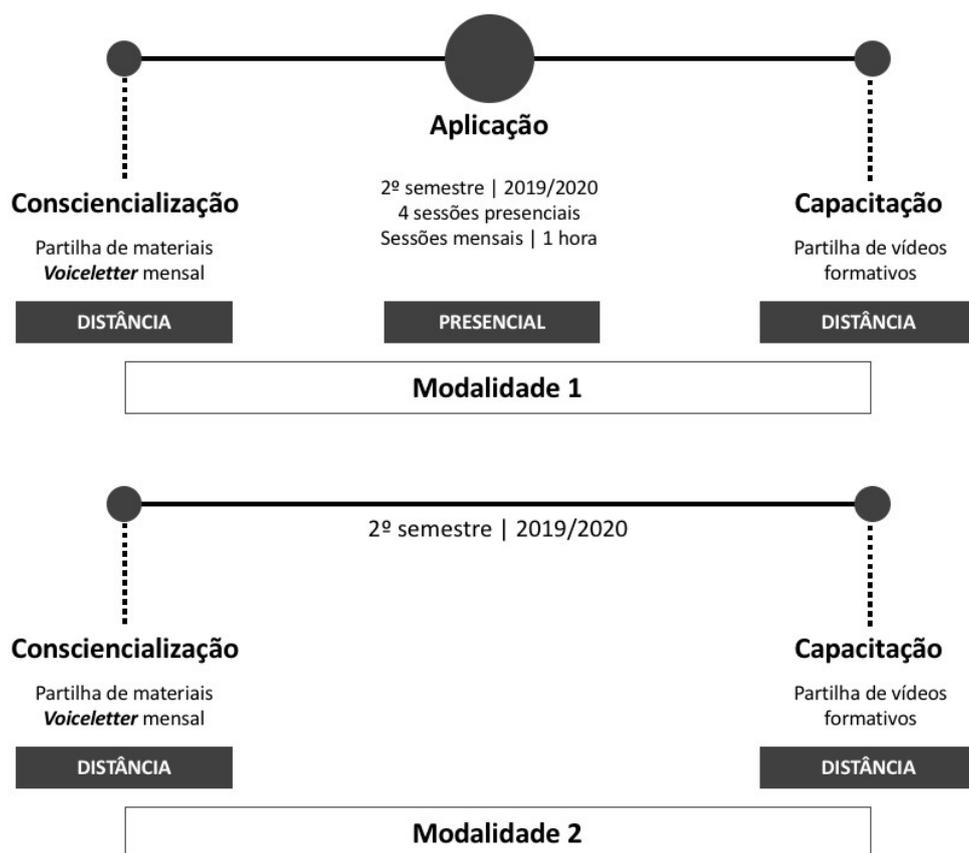
**Quadro 1** – Temas das *voicemails* mensais

Fonte: elaborado pelas autoras, 2021

O programa “Voz +Saudável”, nas suas vertentes de **capacitação** e **aplicação**, decorreu entre fevereiro e maio de 2020, contemplando quatro sessões presenciais/síncronas, que ocorreram mensalmente (Modalidade 1, FIGURA 2). Nas semanas anteriores às sessões presenciais/síncronas, foram disponibilizados vídeos com os conteúdos formativos sobre vários aspetos relacionados com a voz, com um caráter teórico-prático. Eles continham também orientações para alguns exercícios que seriam apresentados na sessão de aplicação seguinte, de forma que os participantes se familiarizassem com os exercícios a implementar. Para além desses vídeos, foram produzidos vídeos complementares, com conteúdos teóricos e informativos que foram também partilhados com os participantes ao longo do programa (capacitação). Os vídeos tinham uma duração média de 15 minutos e foram disponibilizados na plataforma *Moodle* da universidade.

As sessões síncronas, integradas na vertente aplicação, tinham a duração média de 45 minutos e ocorreram às segundas quartas-feiras de cada mês (as duas primeiras sessões ocorreram presencialmente e as duas últimas sessões ocorreram por videoconferência, em função dos constrangimentos impostos pela covid-19).

Foi dada a possibilidade de os participantes se inscreverem apenas na modalidade a distância do programa (Modalidade 2, FIGURA 2), não participando assim das sessões presenciais/síncronas de aplicação prática dos exercícios. Em ambas as modalidades de inscrições, foi solicitada a participação no preenchimento de questionários para avaliação dos momentos inicial (antes do início do programa) e final (depois da conclusão do programa).



**Figura 2** – Funcionamento do programa “Voz +Saudável”: Modalidades 1 e 2

Fonte: elaborada pelas autoras, 2021.

Todos os professores que se inscreveram no programa “Voz +Saudável” aceitaram participar voluntariamente no preenchimento de um questionário on-line, via *Google Forms*, tendo sido assegurada a confidencialidade dos dados e o anonimato das respostas. Os objetivos do programa foram previamente explicitados e todos os participantes foram informados de que as informações recolhidas poderiam ser utilizadas em contexto académico e científico, podendo solicitar, em qualquer momento, a retirada dos seus dados, bastando para isso comunicar a sua intenção às investigadoras.

O instrumento utilizado para as avaliações inicial e final do programa foi organizado em cinco partes distintas: 1. Caracterização dos participantes do programa “Voz +Saudável”; 2. *Voice Handicap Index* (VHI) (GUIMARÃES; ABBERTON, 2004); 3. Questionário de Saúde Docente (QSD) (BORRALHO *et al.* 2020); 4. Escala de Motivação Intrínseca (JESUS, 1996); e 5. Escala de Satisfação com a Vida (NETO; BARROS; BARROS, 1990).

Com exceção da primeira parte, as restantes integraram também o instrumento utilizado na avaliação final do programa. Na avaliação final, foram ainda introduzidas questões para uma melhor compreensão do funcionamento do programa e foi feita a recolha de feedbacks dos participantes.

No Quadro 2 é apresentada a organização e os respetivos conteúdos do programa de saúde vocal desenvolvido, no que diz respeito às vertentes de capacitação e aplicação.

<b>Organização e conteúdos do programa “Voz +Saudável”</b>	
Organização	Conteúdos
Avaliação inicial   dezembro 2019	
Vídeos partilhados	Vídeo “A produção da voz humana”: Neste vídeo, foram transmitidas informações sobre o mecanismo de produção da voz humana (aspetos anatomofisiológicos), veiculando a ideia de que conhecer este mecanismo é importante por representar o primeiro passo para a adoção de uma voz saudável e otimização das competências vocais.
	Vídeo “Sessão 1”: Neste vídeo, foram abordadas questões relacionadas com alinhamento e postura corporal e, ainda, quanto ao padrão respiratório que deve ser adotado para otimizar as competências vocais. Foram também fornecidos alguns exemplos de exercícios práticos que iriam ser aplicados na Sessão 1.
<b>Sessão 1</b>   fevereiro 2020	Exercícios práticos de relaxamento induzido, respiração e postura, facilitadores da emissão vocal.
Vídeos partilhados	Vídeo “Causas e sintomas de problemas vocais”: Neste vídeo, foram apresentadas as principais causas e os sintomas de alterações vocais.
	Vídeo “Mau uso e abuso vocal”: Neste vídeo, foram dados a conhecer alguns comportamentos que podem ser prejudiciais à utilização adequada da voz.
	Vídeo “Sessão 2”: Neste vídeo, foram abordadas questões relacionadas com a fonação e a ressonância. Foram, ainda, fornecidos alguns exemplos de exercícios práticos que iriam ser aplicados na Sessão 2.
<b>Sessão 2</b>   março 2020	Exercícios práticos de técnica vocal: aquecimento vocal e ressonância.
Vídeos partilhados	Vídeo “Saúde vocal”: Neste vídeo, foram abordados aspetos relacionados com a saúde em geral (física e emocional) que têm impacto na voz. Cuidados que devem ser adotados com a saúde em geral, hidratação, alimentação, mudanças de temperatura, hábitos tabágicos e alcoólicos foram alguns dos aspetos apresentados.
	Vídeo “Sessão 3”: Neste vídeo, foram abordadas questões relacionadas com a dicção e a projeção vocal, destacando que, quando o som da voz é transformado em palavras por intermédio da articulação dos sons da fala, isso irá favorecer a projeção vocal. Foram também fornecidos alguns exemplos de exercícios práticos que iriam ser aplicados na Sessão 3.
<b>Sessão 3</b>   abril 2020	Exercícios práticos de técnica vocal: articulação verbal e projeção vocal. Em virtude do confinamento devido à covid-19, nesta sessão foram também abordados aspetos relacionados com os principais desafios com que os professores se depararam na transição para o ensino remoto, concretamente no que se refere à utilização da voz. Foram transmitidas algumas orientações para a utilização da voz neste contexto.

Vídeos partilhados	Vídeo “Estratégias para professores”: Neste vídeo, foram fornecidas algumas orientações para a adoção de comportamentos para proteção da voz e que podem otimizar a sua utilização. Foram apresentadas estratégias para aplicação antes, durante e depois das aulas. Vídeo “Sessão 4”: Neste vídeo, foi apresentada uma síntese das várias fases do programa, com sugestão de um conjunto de exercícios sobre postura e alinhamento, respiração, fonação, ressonância, articulação dos sons da fala e projeção vocal, que seriam aplicados também na Sessão 4.
Sessão 4   maio 2020	Exercícios práticos de técnica vocal: respiração, fonação, ressonância, dicção e projeção vocal.
Avaliação final   junho 2020	

**Quadro 2** – Organização e conteúdos do programa “Voz +Saudável”

Fonte: elaborado pelas autoras, 2021.

Como já mencionado anteriormente, os dados foram recolhidos por meio do *Google Forms* e automaticamente organizados num documento *Excel*. Posteriormente foi efetuada uma análise descritiva dos dados obtidos.

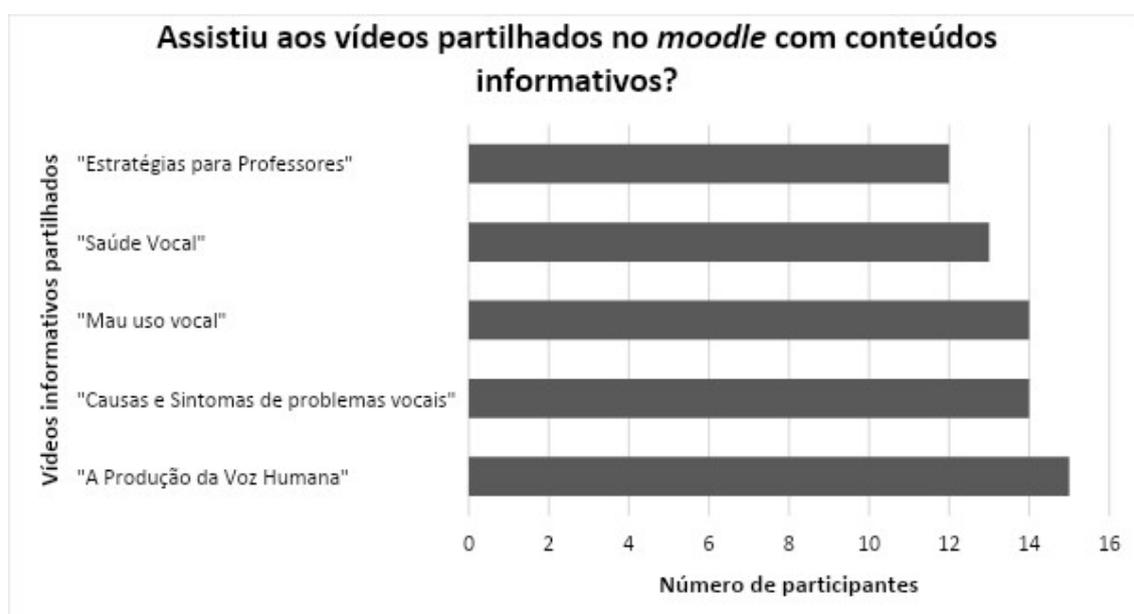
## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O programa “Voz +Saudável” contou com a inscrição de 56 professores da Universidade do Algarve, pertencentes às diferentes escolas e faculdades. Destes, 43 responderam ao questionário de avaliação inicial, sendo que apenas seis optaram por frequentar o programa somente na modalidade a distância (Modalidade 2). Pese embora a grande maioria dos professores tenha se inscrito na modalidade que combinava os momentos síncronos e assíncronos, a média de participantes que frequentaram as sessões presenciais/síncronas foi de 15,5, sendo que, nas sessões realizadas por videoconferência, pós-covid-19, verificou-se uma diminuição da participação dos inscritos.

Dos 43 professores que responderam ao questionário inicial, 44,2% (n = 19) são do sexo masculino e 55,8% (n = 24) são do sexo feminino. A idade dos participantes varia entre os 22 e os 69 anos (idade média de 49,7 anos). A maioria dos professores são doutores (74,4%; n = 32) e o número médio de anos de serviço é de 22,5 (o número de anos varia entre um e 34).

No sentido de se poder compreender melhor e avaliar o funcionamento do programa, cumprindo assim o principal objetivo deste relato de experiência, consideram-se os resultados obtidos na aplicação do questionário final. Nesta fase, responderam ao questionário 15 participantes. Porém, importa destacar que, embora tenham apenas respondido 15 participantes de um universo inicial de 43, destes 15, 12 participaram em três ou quatro sessões presenciais/síncronas e um deles estava inscrito na modalidade somente a distância.

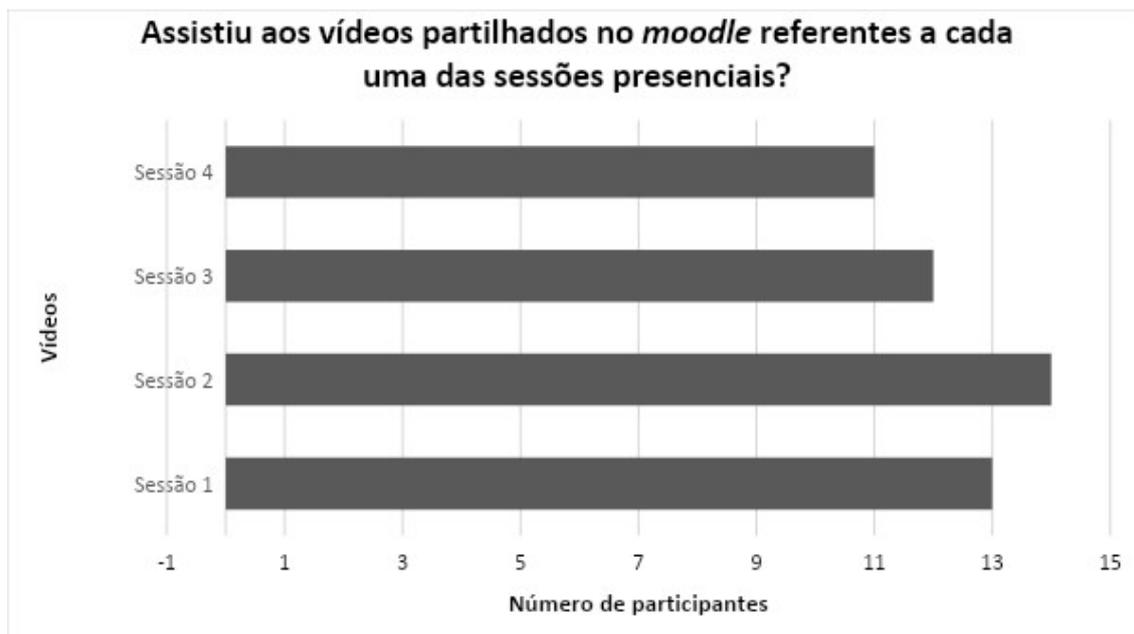
Quando questionados se assistiram aos vídeos informativos partilhados, 73,3% (n = 11) dos participantes afirmaram que assistiram a todos os vídeos, 26,7% (n = 4) assistiram a quatro vídeos, 6,7% (n = 1) assistiram a três vídeos e 6,7% (n = 1) assistiram a um vídeo. A partir da análise do Gráfico 1, verifica-se que o vídeo “A Produção da Voz Humana” foi visto pela totalidade dos participantes que responderam a este questionário e que o menos visto foi o vídeo “Estratégias para Professores”, ainda assim visto por 12 dos 15 participantes. Esta situação pode estar relacionada com o facto de o vídeo “Estratégias para Professores” ter sido partilhado perto do final do ano letivo, período em que, por norma, os professores têm o seu tempo mais preenchido.



**Gráfico 1** – Respostas obtidas à questão “Assistiu aos vídeos partilhados no Moodle com conteúdos informativos?” (n = 15)

Fonte: elaborado pelas autoras, 2021.

Quanto aos vídeos partilhados relativamente às sessões presenciais, 66,7% (n = 10) dos professores referiram ter assistido a todos os vídeos e apenas 6,7% (n = 1) não tiveram oportunidade de assistir a nenhum destes vídeos. O vídeo da Sessão 2 foi aquele que teve mais visualizações por parte dos participantes e o vídeo da Sessão 4 foi o menos visualizado, ainda que 11 dos 15 participantes tenham assistido a ele (GRÁFICO 2).



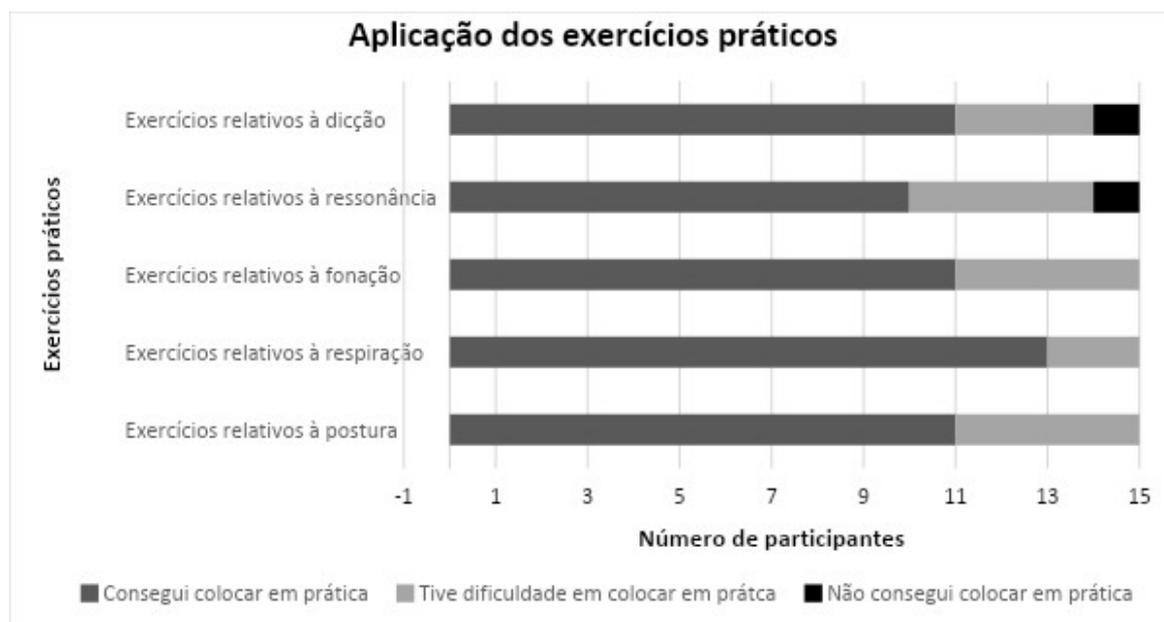
**Gráfico 2** – Respostas obtidas à questão “Assistiu aos vídeos partilhados no *Moodle* referentes a cada uma das sessões presenciais?” (n = 15)

Fonte: elaborado pelas autoras, 2021.

Relativamente à pertinência dos vídeos partilhados, 60% (n = 9) dos participantes consideraram que os vídeos foram “muito relevantes” e 40% (n = 6) referiram que foram “relevantes”. Estes resultados reforçam o já testemunhado por Ferreira *et al.* (2019), no que concerne à pertinência dos conteúdos partilhados no âmbito de um programa de bem-estar vocal, na modalidade de educação a distância, dirigido a professores.

No que diz respeito à aplicação dos exercícios práticos propostos, 46,7% (n = 7) dos participantes referiram ter conseguido colocar em prática todos os exercícios sugeridos e apenas um dos participantes não conseguiu realizar os exercícios relativos à ressonância e à dicção. É importante destacar que o participante que indicou não ter conseguido praticar os exercícios referentes a essas duas dimensões é o mesmo que apontou ter tido dificuldades em colocar em prática os exercícios de postura e de fonação.

Pela observação do Gráfico 3, é possível verificar que, na generalidade, os participantes parecem ter tido maior facilidade de aplicação dos exercícios relativos à respiração. Este resultado é, no entanto, contrário ao apresentado por Ferreira *et al.* (2019), os quais reportam que os seus participantes referiram ter dificuldade em colocar em prática os exercícios relacionados à respiração. Ainda assim, considera-se como aspeto positivo o número de participantes que conseguiram efetuar todos os exercícios, na medida em que colocar em prática aquilo que se aprende é uma tarefa exigente pela combinação de fatores de caráter cultural, cognitivo, social, entre outros (PEREIRA, 2010).



**Gráfico 3** – Aplicação dos exercícios de postura, respiração, fonação, ressonância e dicção (n = 15)

Fonte: elaborado pelas autoras, 2021.

No que toca à organização e à logística do programa “Voz +Saudável”, 86,7% (n = 13) pensam que a duração do programa e a frequência das sessões presenciais/síncronas foram adequadas; 80% (n = 12) concordam com o número de sessões presenciais/síncronas e a totalidade dos participantes que responderam ao questionário consideraram que a informação disponibilizada no *Moodle* foi adequada.

Em relação aos conteúdos e ao funcionamento do programa, todos os participantes referiram que os conteúdos transmitidos e a linguagem utilizada foram apropriados. 86,7% (n = 13) dos participantes consideraram que os conteúdos transmitidos terão impacto na sua atividade docente e 93,3% (n = 14) indicaram que foram dadas respostas às dúvidas colocadas. Estes resultados estão em linha com as conclusões do estudo de Pizolato *et al.* (2012), no qual aponta-se que o programa educativo para a voz, por eles desenvolvido, dirigido a um grupo de professores, trouxe benefícios quer ao nível do desempenho profissional, quer ao nível da melhoria da qualidade de vida no trabalho.

Numa apreciação global do programa, 80% (n = 12) dos professores que participaram e responderam ao questionário final consideraram que o programa “Voz +Saudável” foi “muito bom” e os restantes 20% (n = 3) tiveram a opinião de que o programa foi “bom”. Ao se questionar se os docentes que participaram nesta edição do programa “Voz +Saudável” o recomendariam a outros colegas, percebeu-se que, numa escala de 0 a 10, 80% (n = 12) selecionaram o máximo da escala (10), 6,7% (n = 1) selecionaram 9 e 13,3% (n = 2) selecionaram 8, mostrando assim que recomendariam este programa de saúde vocal a outros colegas.

Quando questionados se teriam interesse em participar num “nível 2” do programa “Voz +Saudável”, 80% (n = 12) responderam que teriam interesse e 20% (n = 3) responderam que “talvez” tivessem interesse.

Para além das respostas ao questionário, alguns dos participantes quiseram partilhar o seu testemunho e/ou fazer sugestões. Abaixo, transcrevem-se alguns desses contributos, sem nunca identificar o seu autor.

*“Gostei imenso do programa, equilibrado no que respeita o tempo de dedicação que nos era exigido tendo em conta a ocupação habitual de todos nós, mas talvez a periodicidade das sessões fosse demasiado extensa, por vezes, no meio de tantos dos nossos afazeres, cheguei a esquecer-me do curso... Sugestão: talvez uma experiência de curso mais intensivo, por exemplo, semanal, nos ajudasse a manter a atenção, mas, sobretudo, o treino e a aplicação em prática diária, para que muitos dos ensinamentos e conselhos se tornem mais habituais”.*

*“Acho que correu tudo bastante bem. Pessoalmente, a única sugestão que tenho é que às vezes senti que seria útil ter uma pequena ‘cábula’ (por exemplo, um pdf com 1-2 páginas), que pudesse rapidamente reler antes de uma aula. A ideia seria ter um ‘lembrete’ que indicasse, de forma concisa, uma possível sequência de exercícios de aquecimento e os principais cuidados a ter com a voz durante a aula”.*

*“Participar no programa ‘Voz +Saudável’ foi uma experiência fantástica, pois, uma vez que já tinha tido problemas nas cordas vocais (nódulos) e tendo sentido em algumas situações cansaço vocal, em particular no final de um dia de aulas, foi a oportunidade de recordar e aprender técnicas que permitem fazer um melhor uso da voz, ferramenta fundamental da minha profissão de professor. Obrigada [...] pelo trabalho desenvolvido”.*

*“Gostaria de salientar a organização dos vídeos na tutoria, eram bastante resumidos e com informação essencial à vida de um professor, é um material que já vi e reví e acho que no futuro vou voltar a ver, pois abordaram conceitos de extrema importância e que muitas vezes são desvalorizados por nós sem sequer nos apercebermos da sua importância. As sessões presenciais foram muito úteis, pois permitiram colocar em prática os conhecimentos adquiridos nos vídeos, e o trabalho em grupo também foi muito giro, pois trabalhar em grupo cria uma dinâmica muito gira e descontraída. O meu muito obrigada por me ajudarem a cuidar da minha voz”.*

O número de professores inscritos inicialmente no programa (n = 56) pode ser sugestivo de um interesse em conhecer e aperfeiçoar aspetos vocais, sugerindo que existe uma valorização da voz como instrumento de trabalho, tal como evidenciado em outros estudos (NETTO; 2013; SERVILHA; COSTA, 2015). Para além disso, os testemunhos de alguns dos participantes reforçam a percepção de que a utilização adequada da voz é fundamental à

atividade docente. No último testemunho apresentado, é inclusivamente destacado o fato de que muitas vezes são desvalorizados conceitos importantes sobre a utilização da voz no processo de ensino-aprendizagem.

Também no estudo de Ferreira *et al.* (2019), os participantes destacam a importância e o interesse não só em relação aos conteúdos partilhados, mas também quanto aos exercícios realizados, o que está em linha com os resultados apresentados no presente relato de experiência.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Analisadas as respostas dos participantes quanto à avaliação do funcionamento e da implementação do programa “Voz +Saudável”, importa, desde logo, salientar que este foi programado e teve início antes da instalação da situação pandémica provocada pela covid-19. Esta situação colocou alguns constrangimentos, por um lado, aos moldes de funcionamento do programa, concretamente às sessões presenciais, e, por outro, à participação dos professores inscritos, pois, com a alteração do contexto habitual de lecionação, teve que existir uma adaptação na implementação de práticas pedagógicas diferentes, com, eventualmente, interferência na disponibilidade para participar noutra tipo de atividades.

Fazendo uma análise geral, é possível afirmar que os professores inscritos no programa sentiam necessidade de ganhar conhecimento na área da saúde vocal para poderem aproveitá-lo face aos seus desafios profissionais.

Perante os resultados anteriormente apresentados, verifica-se que os professores avaliaram positivamente o modo de funcionamento e a organização do programa “Voz +Saudável”, o que motiva a sua continuação, com os ajustes necessários em função das sugestões realizadas. Relativamente aos conteúdos abordados, verificou-se também uma boa aceitação dos professores, realçando a importância que atribuíram aos conceitos partilhados e à sua futura aplicação prática.

Considera-se que os programas de saúde vocal, inseridos numa perspetiva de prevenção primária e/ou secundária, deverão aliar, sempre que possível, uma vertente de acompanhamento direto, por meio da exemplificação e da monitorização dos exercícios, por exemplo, e também uma vertente de acompanhamento indireto, com vários momentos de partilhas de diversos materiais e recursos que permitam aos participantes realizar o seu percurso individual e dedicar mais ou menos tempo em aspetos que lhes são mais ou menos relevantes.

É importante aqui realçar o cuidado que deve existir pelo respeito à individualidade de cada um, compreendendo os diferentes pontos de partida (no que diz respeito ao conhecimento prévio sobre estes conteúdos, ao historial prévio de utilização vocal, às expectativas, entre outros aspetos relevantes). Por estes motivos, considera-se que uma forma mista de operacionalizar o programa de saúde vocal, como a que foi aqui retratada, trará mais aceitação por parte dos participantes e, como consequência, uma melhor adoção de comportamentos vocais saudáveis.

A implementação de um programa de saúde vocal é uma prática inovadora nas instituições universitárias em Portugal, ainda que não seja inteiramente nova quando consideradas as práticas levadas a cabo noutros países. Contudo, programas de promoção da saúde vocal e/ou otimização das competências vocais semelhantes a este são maioritariamente desenvolvidos tendo como principais destinatários educadores de infância, professores de 1º, 2º e 3º ciclos.

Conscientes de que os resultados apresentados neste relato de experiência têm limitações, especialmente proporcionadas pelo reduzido número de participantes que responderam ao questionário final, não podemos deixar de olhar para eles como um contributo importante para melhorar propostas futuras de programas de prevenção e promoção da saúde, concretamente em relação à saúde vocal dos professores do ensino superior.

De acordo com os resultados e feedbacks obtidos, acredita-se que o programa “Voz +Saudável” contribuiu para uma melhoria contínua da qualidade da universidade, nomeadamente no que diz respeito ao bem-estar profissional e à otimização das competências vocais dos professores, com vista a um melhor desempenho das suas atividades letivas e também em relação à promoção da sua saúde.

## REFERÊNCIAS

ADAMS, Jerome. The value of worker well-being. *Public Health Reports*, v. 134, n. 6, p. 583-586, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1177%2F0033354919878434>.

ANGELILLO, M. *et al.* Prevalence of occupational voice disorders in teachers. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, v. 50, n. 1, p. 26-32, 2009.

AZEVEDO, Luciana Lemos de *et al.* Recursos de expressividade usados por uma professora universitária. *Distúrbios da Comunicação*, São Paulo, v. 26, n. 4, p. 777-789, 2014.

BARBOSA, Naymme *et al.* A expressividade do professor universitário como fator cognitivo no ensino-aprendizagem. *Ciências & Cognição*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 75-102, 2009.

BATISTA, Ana Paula. *Fadiga vocal nos professores do primeiro ciclo do ensino básico*. 2010. Dissertação (Mestrado em Ciências da Fala e da Audição) – Universidade de Aveiro, Aveiro, 2010.

BEHLAU, Mara. *A voz do especialista*. Rio de Janeiro: Revinter, 2001.

BEHLAU, Mara; PONTES, Paulo. *Avaliação e tratamento das disfonias*. São Paulo: Lovise, 1995.

BORRALHO, Liberata *et al.* Avaliação da saúde dos professores portugueses: o questionário de saúde docente. *Revista da Associação Portuguesa de Psicologia*, Lisboa, v. 34, n. 1, p. 195-213, 2020. DOI: <https://doi.org/10.17575/psicologia.v34i1.1475>.

FABRÍCIO, Mariana Zerbetto; KASAMA, Silvia Tieko; MARTINEZ, Edson Zangiacomi. Qualidade de vida relacionada à voz de professores universitários. *Revista CEFAC*, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 280-287, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-18462009005000062>.

FERREIRA, Léslie Piccolotto; ARRUDA, Andrea; MARQUEZIN, Daniela Serrano. Expressividade oral de professoras: análise de recursos vocais. *Distúrbios da Comunicação*, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 223-237, 2012.

FERREIRA, Léslie Piccolotto *et al.* Professores universitários: descrição de características vocais e posturais. *Distúrbios da Comunicação*, São Paulo, v. 23, n. 1, p. 43-49, 2011.

FERREIRA, Léslie Piccolotto *et al.* Voz do professor: fatores predisponentes para o bem-estar vocal. *Distúrbios da Comunicação*, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 379-387, 2012.

FERREIRA, Léslie Piccolotto *et al.* Intervenção fonoaudiológica com professores: análise de uma proposta realizada à distância. *Distúrbios da Comunicação*, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 234-245, 2019.

GUIMARÃES, Isabel. Os problemas de voz nos professores: prevalência, causas, efeitos e formas de prevenção. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, Lisboa, v. 22, p. 33-41, 2004.

GUIMARÃES, Isabel; ABBERTON, Evelyn. An investigation of the voice handicap index with speakers of portuguese: preliminary data. *Journal of Voice*, v. 18, n. 1, p. 71-82, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2003.07.002>.

HAZLETT, Dianne; DUFFY, Orla; MOORHEAD, Anne. Review of the impact of voice training on the vocal quality of professional voice users: implications for vocal health and recommendations for further research. *Journal of Voice*, v. 25, n. 2, p. 181-191, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2009.08.005>.

ILOMAKI, Irma *et al.* Effects of voice training and voice hygiene education on acoustic and perceptual speech parameters and self-reported vocal well-being in female teachers. *Logopedics Phoniatrics Vocology*, v. 33, n. 2, p. 83-92, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1080/14015430701864822>.

JESUS, Saúl Neves. *Influência do professor sobre os alunos*. Porto: Edições ASA, 1996.

LEHTO, Laura. *Occupational Voice: studying voice production and preventing voice problems with special emphasis on call-centre employees*. 2007. Tese (Doutorado em Engenharia Elétrica e de Comunicação) – Helsinki University of Technology, Espoo, 2007.

LIMA-SILVA, Maria Fabiana Bonfim de *et al.* Distúrbios de voz em professores: autorreferência, avaliação perceptiva da voz e das pregas vocais. *Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia*, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 391-397, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-80342012000400005>.

LOPES, Mônica *et al.* Fatores associados à saúde vocal e a qualidade de vida em professores. *Revista CEFAC*, São Paulo, v. 20, n. 4, p. 515-531, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-021620182048417>.

MARTINS, Cristiana. *Perturbações da voz profissional: da prevalência ao impacto económico*. 2012. Dissertação (Mestrado em Gestão das Organizações, Ramo de Gestão de Empresas) – Associação de Politécnicos do Norte, Porto, 2012.

SALEMA, L.; MENDES, A.; RODRIGUES, A. Prevalência dos problemas de voz em professores dos segundo e terceiro ciclos do ensino básico e do ensino secundário. *Revista Portuguesa de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial*, Lisboa, v. 44, n. 4, p. 379-397, 2006.

MORAIS, Edna Pereira Gomes de; AZEVEDO, Renata Rangel; CHIARI, Brasília Maria. Correlação entre voz, autoavaliação vocal e qualidade de vida em voz de professoras. *Revista CEFAC*, São Paulo, v. 14, n. 5, p. 892-900, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-18462012005000032>.

NETO, F.; BARROS, J.; BARROS, A. Satisfação com a vida. In: ALMEIDA, L. S. *et al.* (ed.). *A acção educativa: análise psicossocial*. Leiria: ESEL/APPORT, 1990, p. 105-117.

NETTO, Brunella Rezende. Concepções de professores de IES sobre o desempenho comunicacional e expressivo articuladas à avaliação de discentes sobre esta performance. *Revista CEFAC*, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 25-39, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-18462012005000004>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. *Carta de Ottawa para a promoção da saúde*. Genebra, 1986.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. *Ambientes de trabalho saudáveis: um modelo para ação: para empregadores, trabalhadores, formuladores de política e profissionais*. Tradução do Serviço Social da Indústria (SESI). Brasília: SESI/DN, 2010.

PASA, Gulsen; OATES, Jennifer; DACAKIS, Georgia. The relative effectiveness of vocal hygiene training and vocal function exercises in preventing voice disorders in primary school teachers. *Logopedics Phoniatrics Vocology*, v. 32, n. 3, p. 128-140, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1080/14015430701207774>.

PENTEADO, Regina Zanella; PEREIRA, Isabel Maria Teixeira. Qualidade de vida e saúde vocal de professores. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 41, n. 2, p. 236-43, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000200010>.

PENTEADO, Regina Zanella; ROSSI, Daniele. Vivência de voz e percepções de professores sobre saúde vocal e trabalho. *Saúde em Revista*, Piracicaba, v. 8, n. 18, p. 39-47, 2006.

PEREIRA, Débora Silva de Castro. O ato de aprender e o sujeito que aprende. *Construção Psicopedagógica*, São Paulo, v. 18, n. 16, p. 112-128, 2010.

PEREIRA, Isabel Maria Teixeira Bicudo *et al.* Escolas promotoras de saúde: onde está o trabalhador professor? *Saúde em Revista*, Piracicaba, v. 5, n. 11, p. 29-34, 2003.

PHYLAND, Debra; MILES, Anna. Occupational voice is a work in progress: active risk management, habilitation and rehabilitation. *Current Opinion in Otolaryngology & Head and Neck Surgery*, v. 27, n. 6, p. 439-447, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1097/MOO.0000000000000584>.

PINHO, Sílvia Maria Rebelo. *Fundamentos em Fonoaudiologia: tratando os distúrbios da voz*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

PIZOLATO, Raquel Aparecida *et al.* Práticas e percepções de professores, após a vivência vocal em um programa educativo para a voz. *Odonto*, São Bernardo do Campo, v. 20, n. 39, p. 35-44, 2012.

PORTUGAL. Decreto Regulamentar nº 76, de 17 de julho de 2007. *Diário da República: série 1*, n. 136, 2007. Disponível em: <https://dre.pt/pesquisa/-/search/636180/details/maximized>. Acesso em: 22 jul. 2021.

ROMANO, Cristiane Conceição *et al.* A expressividade do docente universitário durante a sua atuação na sala de aula: análise dos recursos verbais utilizados e suas implicações para a enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 19, n. 5, p. 1188-1196, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692011000500017>.

SERVILHA, Emilse Aparecida Merlin; BERNARDO, Bianca. Qualificação vocal por professores e fonoaudiólogos: similitudes e divergências. *Distúrbios da Comunicação*, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 47-53, 2009.

SERVILHA, Emilse Aparecida Merlin; COSTA, Aline Teixeira Fialho da. Conhecimento vocal e a importância da voz como recurso pedagógico na perspectiva de professores universitários. *Revista CEFAC*, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 13-26, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0216201514813>.

SERVILHA, Emilse Aparecida Merlin; MONTEIRO, Ana Paula da Silva. Estratégias para obter a atenção discente no contexto universitário: o papel da voz do professor. *Distúrbios da Comunicação*, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 225-235, 2007.

SERVILHA, Emilse Aparecida Merlin; PEREIRA, Pamela Machado. Condições de trabalho, saúde e voz em professores universitários. *Revista de Ciências Médicas*, Campinas, v. 17, n. 1, p. 21-31, 2008.

SERVILHA, Emilse Aparecida Merlin; ROCCON, Priscila de França. Relação entre voz e qualidade de vida em professores universitários. *Revista CEFAC*, São Paulo, v. 11, n. 3, p. 440-448, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-18462009005000029>.

SMITH, Elaine *et al.* Frequency and effects of teachers' voice problems. *Journal of Voice*, v. 11, n. 1, p. 81-87, 1997. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0892-1997\(97\)80027-6](https://doi.org/10.1016/S0892-1997(97)80027-6).

SOCIEDADE PORTUGUESA DE TERAPIA DA FALA. *Dicionário Terminológico de Terapia da Fala*. Lisboa: Papa-Letras, 2020.

REHMAN, Atia Ur *et al.* Prevalence and risk factors for occupational voice problems in teachers. *Asian Journal of Allied Health Sciences*, Laore, v. 2, n. 2, p. 33-36, 2017. DOI: <https://doi.org/10.52229/ajahs.v2i2.297>.

VASCONCELOS, Daniela; LEAL, Marina. Perfil dos pacientes atendidos no setor de fonoaudiologia – área de voz do Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Pernambuco. *Anais da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pernambuco*, Pernambuco, v. 49, n. 2, p. 86-91, 2004.

VILKMAN, Erkki. A survey on the occupational and health arrangements for voice and speech professionals in Europe. In: DEJONCKERE, Philippe (ed.). *Occupational Voice: care and cure*. Amsterdã: Kugler, 2001. p. 129-137.

VILKMAN, Erkki. Occupational safety and health aspects of voice and speech professions. *Folia Phoniatica et Logopaedica*, Basiléia, v. 56, n. 4, p. 220-253, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1159/000078344>.

**Susana Rodrigues**

Docente na Universidade do Algarve desde 2008. Doutora em Linguística, na especialidade de Diagnóstico e Intervenção (2015). Pós-graduada em Desenvolvimento e Perturbações da Linguagem na Criança (2009). Licenciada em Terapia da Fala (2008). Principais áreas de investigação: fonética acústica, perturbações dos sons da fala e saúde ocupacional. Autora e co-autora de publicações e comunicações de âmbito nacional e internacional.

sfromdrigues@ualg.pt

**Ana Catarina Baptista**

Docente na Universidade do Algarve desde 2007. Doutora em Linguística, na especialidade de Diagnóstico e Intervenção (2015). Mestre em Terapia da Fala (2008). Licenciada em Terapia da Fala (2005). Principais áreas de investigação: desenvolvimento fonológico, otites médias, perturbações dos sons da fala e saúde ocupacional. Autora e co-autora de publicações e comunicações de âmbito nacional e internacional.

acjesus@ualg.pt