



Saúde Vocal do professor na volta às aulas

O professor é um comunicador. A comunicação é um veículo gerador de reflexões construtivas sobretudo neste tempo de pandemia do novo coronavírus. Diante disto, como promover um ambiente escolar saudável no período de retorno às aulas? É preciso seguir um caminho que tenha o cuidado como princípio norteador. O cuidado humano-humano está em se relacionar com o próximo, identificar e atender suas necessidades, se envolver afetivamente, com amorosidade, dar atenção (MELLO-SILVA e GUIMARÃES, 2018). Educar é se relacionar, a educação se dá nas relações (GUIMARÃES, 2012). Se comunicar bem é educar, e educar é cuidar para que o outro compreenda nossas intenções através da comunicação verbal e não verbal e possa construir novas relações de cuidado, consigo, com o outro e com o planeta.

A voz do professor é um veículo de comunicação e ensino. Desse modo, torna-se uma ferramenta formativa socioeducacional. As medidas protetivas e preventivas impostas pela pandemia do novo coronavírus constituem mais uma condição que dificulta a emissão vocal saudável e uma comunicação efetiva, em virtude do uso de máscaras que atenuam o som da voz e se colocam como uma barreira visual para articulação das palavras. Por isso, é importante que o professor cuide do seu instrumento comunicativo, busque um acompanhamento e treinamento vocal para potencializar o uso da sua voz otimizando sua comunicação. Sobretudo, no período de retorno às atividades presenciais. Não sabemos, quando e nem qual contexto estaremos vivenciando. No entanto, independente dessas questões, o cuidado é fundamental, uma vez que, em meio a pandemia da covid-19, o professor nunca parou de ensinar.

Desse modo, aqui vão algumas dicas básicas sobre higiene vocal, que poderão auxiliar o docente a cuidar da sua voz .

- Hidrate-se! procure beber pelo menos 2 litros de água diariamente
- Articule bem as palavras
- Tenha momentos de descanso e durma bem
- Procure ter uma alimentação saudável rica em frutas e proteínas
- Use roupas confortáveis
- Evite comportamentos vocais abusivos como gritos, pigarro, risadas exageradas e falar com esforço
- Aqueça sua voz no início do dia e desaqueça ao final das atividades
- Ao falar, mantenha uma boa postura corporal
- Evite a competição sonora, ou seja, falar em ambientes muito ruidosos principalmente por longos períodos.
- Quando estiver gripado, em crises alérgicas evite falar demasiadamente
- Durante o período de aulas onde o uso da voz é contínuo evite ingerir leite e derivados, bebidas gasosas, chocolate
- Evite ingerir bebidas alcoólicas, assim como outras drogas
- Não despreze qualquer sinal ou sintoma de desconforto vocal, como cansaço ao falar, rouquidão, falhas na voz, pigarro em excesso
- No caso de problemas vocais, procure um fonoaudiólogo e um médico otorrinolaringologista

Fonte: Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia

MELLO SILVA. C.C; GUIMARÃES, M. Mudanças Climáticas, Saúde e Educação Ambiente Como Política Pública em Tempos de crise socioambiental. Revista de Políticas Públicas. p. 1152-1170, 2018.

GUIMARÃES, M. A Formação de Educadores Ambientais. Campinas, SP:Papirus, 2012.