



**PROMOÇÃO DE SAÚDE PARA DOCENTES DE ESCOLAS PÚBLICAS:  
EXPERIÊNCIA DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA**  
**HEALTH PROMOTION FOR PUBLIC SCHOOL TEACHERS: EXPERIENCE OF  
UNIVERSITY EXTENSION**  
**PROMOCIÓN DE LA SALUD PARA DOCENTES DE ESCUELAS PÚBLICAS: EXPERIENCIA DE  
EXTENSIÓN UNIVERSITARIA**

Therezita Peixoto Patury Galvão Castro<sup>1</sup>, Bianca Raphaelly Pereira Alves<sup>2</sup>, Maria Thereza Patury Galvão Castro<sup>3</sup>, Vanessa Fernandes de Almeida Porto<sup>4</sup>

**RESUMO**

**Objetivo:** descrever as experiências vivenciadas nas atividades de promoção à saúde vocal para professores de escolas públicas realizadas por meio de um projeto de extensão universitária. **Método:** relato de experiência, em formato descritivo, das ações de promoção à saúde do projeto de extensão "Dê a voz a quem precisa", no período de 2017 a 2019, tendo, com público-alvo, os docentes de escolas públicas do Ensino Fundamental. **Resultados:** foram desenvolvidas ações inicialmente por meio de mesas-redondas onde se procurou oferecer conhecimento sobre fisiologia vocal, sintomas de voz e identificação de fatores desencadeantes de injúria vocal. Posteriormente, por meio de oficinas de cuidados com a voz e saúde, abordaram-se, além de aspectos da saúde vocal, os sintomas clínicos mais comuns entre os docentes. Prezou-se pela adoção de práticas educativas horizontais que reconhecessem o professor como sujeito ativo de seu conhecimento. Notou-se que as atividades extensionistas de promoção em saúde vocal puderam ressignificar a saúde do professor como um todo. **Conclusão:** os problemas de saúde vocal são significativos entre os professores e, com as ações planejadas, estes puderam obter ganhos em sua condição vocal e qualidade de vida. A atuação dos extensionistas, por meio de práticas educativas exemplares, pôde potencializar as transformações comportamentais que existiram, dando à extensão um significado preponderante de modificadora da realidade.

**Palavras-chave:** Promoção de Saúde; Professor; Extensão Universitária.

**ABSTRACT**

**Objective:** to describe the experiences of vocal health promotion activities for public school teachers carried out through a university extension project. **Method:** experience report, in descriptive format, of the health promotion actions of the extension project "Give the voice to those in need", in the period from 2017 to 2019, having, with target audience, the teachers of public elementary schools. **Results:** actions were initially developed through round tables where knowledge about vocal physiology, voice symptoms and identification of triggering factors of vocal injury were sought. Later, through voice and health care workshops, the most common clinical symptoms among teachers were addressed, in addition to vocal health aspects. The adoption of horizontal educational practices that recognize the teacher as an active subject of their knowledge was appreciated. It was noted that extensionist vocal health promotion activities were able to resignify the health of the teacher as a whole. **Conclusion:** vocal health problems are significant among teachers and, with the planned actions; they were able to obtain gains in their vocal condition and quality of life. The work of extensionists, by means of exemplary

<sup>1,2</sup>Universidade Federal de Alagoas (UFAL). Maceió (AL), Brasil.

<sup>3</sup>Centro Universitário Tiradentes (UNIT). Maceió (AL), Brasil.

<sup>4</sup>Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL). Maceió (AL), Brasil.

educational practices, has been able to potentialize the behavioral transformations that have taken place, giving extension a preponderant meaning of modifying reality.

## RESUMEN

**Objetivo:** describir las experiencias de las actividades de promoción de la salud vocal para docentes de escuelas públicas realizadas a través de un proyecto de extensión universitaria. **Método:** relato de experiencia, en formato descriptivo, de las acciones de promoción de la salud del proyecto de extensión "Dar la voz a los necesitados", en el período de 2017 a 2019, teniendo, con el público objetivo, docentes de escuelas públicas de Educación Fundamental. **Resultados:** las acciones se desarrollaron inicialmente mediante mesas redondas donde se buscó ofrecer conocimientos sobre fisiología vocal, síntomas de la voz e identificación de factores desencadenantes de lesión vocal. Posteriormente, a través de talleres de atención con la voz y la salud, además de aspectos de salud vocal, se abordaron los síntomas clínicos más comunes entre los docentes. Se agradeció por la adopción de prácticas educativas horizontales que reconocieron al docente como sujeto activo de sus conocimientos. Se señaló que las actividades de extensión para promover la salud vocal podrían resignificar la salud del docente en su conjunto. **Conclusión:** los problemas de salud vocal son significativos entre los docentes y, con las acciones planificadas, lograron obtener ganancias en su condición vocal y calidad de vida. La actuación de los extensionistas, a través de prácticas educativas ejemplares, logró potenciar las transformaciones conductuales que existían, dando a la extensión un sentido predominante de modificación de la realidad.

**Palabras-clave:** Promoción de la salud; Profesor; Extensión Universitaria.

## INTRODUÇÃO

Com seus 209,3 milhões de habitantes, o Brasil é um país de proporções demográficas imensas e isso não é diferente quando se trata do número de professores, estimado em aproximadamente 2,5 milhões. Diante dessa quantia, a problemática das condições de trabalho e seus efeitos sobre a saúde dos docentes é um aspecto relevante, destacando que o cuidado a esses profissionais é considerado essencial. Por ser o principal instrumento de trabalho dos docentes, a voz é um fator de análise que deve ser considerado, pois o desenvolvimento de distúrbios de voz tem levado a situações de absenteísmo e incapacidade para o desempenho de suas funções, implicando custos financeiros e sociais.<sup>1-4</sup>

Sabe-se que uma das funções da extensão universitária é promover um aprendizado que ultrapasse a sala de aula, promovendo a conexão do conhecimento científico com a população da comunidade. A extensão atua como um processo interdisciplinar, cultural, educativo, científico, de interação dialógica, no qual ocorre uma via de mão dupla entre sociedade e universidade. No campo da saúde, isso ocorre principalmente por meio de estratégias de promoção em saúde que, segundo a Política Nacional de Saúde, podem ser conceituadas como "um conjunto de estratégias e formas de produzir saúde visando à equidade e à qualidade de vida, com redução de vulnerabilidade e riscos à saúde decorrentes dos determinantes sociais, econômicos, políticos, culturais e ambientais".<sup>5-7</sup>

As ações de promoção da saúde vocal geram resultados positivos, pois apontam alternativas que consideram as necessidades da técnica educacional

baseada na interação, na demonstração de suas fragilidades e na conscientização do professor como principal responsável pelo cuidado sua voz. De maneira geral, há uma falta de percepção sobre como problemas, sinais e sintomas vocais se apresentam. Além disso, existe uma aceitação passiva do distúrbio de voz como consequência natural da profissão.<sup>8</sup>

Assim, este estudo tem como objetivo descrever as experiências vivenciadas nas atividades de promoção à saúde vocal para os professores de escolas públicas de Ensino Fundamental realizadas por meio do projeto de extensão universitária “Dê voz a quem precisa”.

## **MÉTODO**

Trata-se de um relato de experiência, em formato descritivo, sobre as vivências durante as ações de promoção à saúde do projeto de extensão “Dê a voz a quem precisa”, desenvolvido pela Faculdade de Medicina (FAMED) da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), Campus A.C Simões, localizado na cidade de Maceió, no período 2017 a 2019. As ações têm como público-alvo os cerca de 90 docentes de três escolas públicas de Ensino Fundamental localizadas próximo da UFAL. São elas: Professora Maria Carmelita Cardoso Gama, Denisson Menezes e Hévia Valéria Maia Amorim.

A equipe integrante do projeto tem natureza interdisciplinar e multiprofissional, sendo formada por discentes universitários, dos cursos de Medicina e Fonoaudiologia, além dos docentes e profissionais de diversas áreas, dentre elas: Otorrinolaringologia; Fonoaudiologia; Sociologia e Medicina. Um dos pontos-chave para o sucesso do projeto é a oportunidade que se dá para os membros discentes serem atuantes na concepção do projeto.

A sequência de ações do “Dê voz a quem precisa” é estabelecida pelo planejamento inicial do projeto no início de cada semestre letivo. Além disso, reuniões quinzenais dos membros são efetuadas com o objetivo de construir detalhadamente as ações, por meio de planejamento e elaboração de materiais didáticos a serem utilizados durante as atividades, como os questionários sobre os sintomas de voz e outras queixas associadas ao trabalho dos docentes e também os *folders* explicativos.

Além disso, realizam-se seminários a respeito de disfonias para os membros do projeto, em que são discutidas as singularidades do processo de adoecimento do professor, a fim de fomentar as reflexões que possibilitaram a construção das ações educativas de maneira crítico-reflexiva, baseadas em um pensamento científico e coletivo.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente, as atividades do projeto constituíram-se das “Mesas Redondas de Saúde Vocal”, tendo um caráter interativo. Nelas, buscou-se oferecer o conhecimento com didática acessível aos professores por meio de palestras ministradas pelos integrantes do projeto a respeito da fisiologia vocal, sintomas de voz, cuidados com a voz e a identificação de fatores desencadeantes de injúrias vocais e outras associadas à atividade docente.

As mesas-redondas são reuniões de pequenos grupos para debate e treinamento no sentido de obter esclarecimentos onde há ampla discussão, que pode gerar polêmicas. Essa dinâmica de configuração busca inserir os participantes como sujeitos ativos e críticos no processo de promoção de conhecimento em saúde.<sup>9</sup>

Durante os eventos, que aconteceram nas escolas, os integrantes do projeto utilizaram o *Datashow*® e o microfone para explicar os principais aspectos da fisiologia vocal, evocando sempre o conhecimento prévio dos docentes a respeito do assunto. Em seguida, houve a exposição dos principais distúrbios vocais, de que forma isso poderia atingi-los, as causas, os fatores prejudiciais e as orientações sobre o controle de voz, a ingestão de água e o repouso vocal. Nesse momento, percebeu-se uma maior participação da plateia com questionamentos e depoimentos sobre a carência de assistência à saúde vocal do professor e a falta de autocuidado derivada do desconhecimento.

A percepção dos professores sobre a falta de políticas públicas em saúde vocal é verídica. Quando se trata da legislação brasileira em favor da saúde vocal docente, nota-se que são poucas as leis e propostas que, de modo geral, preconizam apenas o tratamento daqueles que já apresentam o distúrbio vocal. Assim, a literatura indica que as poucas ações de prevenção e promoção realizadas neste campo da saúde partem de projetos extensionistas universitários.<sup>5</sup>

Com a realização das mesas, foram constatadas queixas de voz, principalmente a rouquidão, o cansaço vocal e a perda da voz, além de sintomas de rinite e sinusite alérgica, faringites de repetição e refluxo gastroesofágico. O aparecimento dessa sintomatologia é relacionado, segundo relato dos docentes, aos fatores de risco ambientais que existem, derivados da precária estrutura, como poeira ambiental, uso de ventiladores sem higienização, acústica de sala de aula desfavorável e excesso de alunos por turma. Além disso, foram expostas, pelos professores, queixas psicoemocionais derivadas, sobretudo, da carga excessiva de

trabalho. Alguns desses sintomas incluem: ansiedade, depressão e a Síndrome de Burnout.

Sabe-se que as circunstâncias sob as quais os docentes mobilizam suas capacidades físicas, cognitivas e afetivas, em seu trabalho, podem gerar sobreesforço ou hipersolicitação de suas funções psicofisiológicas, gerando a precipitação de sintomas clínicos.<sup>10</sup>

Diversos estudos têm mostrado que as principais patologias associadas aos distúrbios vocais são o refluxo gastroesofágico e os problemas respiratórios, como rinites e rinofaringites. Ao levar isso em conta, ações de promoção e prevenção à saúde, estruturadas de modo a mudar hábitos e aprimorar mecanismos sobre os principais aspectos dessas doenças, mostram-se um importante instrumento na busca do bem-estar deste profissional.<sup>3,11-2</sup>

Após a realização das mesas-redondas nas três escolas públicas, foi possível observar que, além dos transtornos de voz, existem outras queixas clínicas de grande impacto na qualidade de vida dessas pessoas, o que fez os extensionistas enxergarem a necessidade de criar ações de saúde, de conscientização, que pudessem atuar mais fortemente no cotidiano dos docentes.

Assim, foi criada a "Oficina dos cuidados com a voz e a saúde dos professores", objetivando proporcionar orientações dos cuidados com a voz, promovendo informações sobre o que melhora e o que piora as queixas de voz e os exercícios vocais para o dia a dia, como prevenir e tratar clinicamente os sintomas de faringite, rinite e sinusite alérgica e/ou infecciosa, além do refluxo gastroesofágico, e sugestões para combater o estresse no trabalho do professor, que pode causar a Síndrome de Burnout.

A oficina é uma metodologia de trabalho que foca na formação coletiva. Ela prevê momentos de interação e troca de saberes a partir de uma horizontalidade na construção do saber inacabado. Diz respeito a uma dinâmica democrática, participativa e reflexiva que toma, como fundamento do processo pedagógico, a relação teoria-prática, sem enaltecer a figura do educador como único detentor dos conhecimentos.<sup>13</sup>

No campo de saúde vocal, ainda prevalecem ações de caráter unilateral, pautadas pelo processo de ensino tradicional, com uma relação verticalizada e oriunda de um saber técnico/científico hegemônico. Assim, sugeriram que é necessário reexaminar essa abordagem, buscando reconhecer o professor como sujeito integral, a partir da sua singularidade e especificidades, bem como das

percepções que possui da sua voz e com a relação que estabelece no seu contexto cotidiano.<sup>14</sup>

A oficina aconteceu iniciando com a dinâmica do ensinamento, por meio de palestras ministradas pelos extensionistas, com duração de 15 minutos para cada tema. O primeiro abordou como é possível melhorar as queixas vocais e clínicas mais referidas nos professores; o segundo, os exercícios vocais que devem ser realizados antes e depois das aulas; o terceiro, como aliviar o estresse e a ansiedade na atividade do professor, além de ensinar a autoavaliação para identificar os sinais da Síndrome de Burnout. Durante esse momento, os professores assistiram atentamente e alguns se identificaram com as queixas clínicas abordadas. Depois, vieram os treinamentos dos exercícios de voz, com a participação ativa da plateia na realização dos exercícios, e foi percebido entusiasmo sobre o que estava sendo passado. Além disso, aprenderam como aliviar o estresse na atividade docente e quando perceber os sintomas da Síndrome de Burnout.

Em seguida, houve a dinâmica do debate e, nesse momento, formou-se um círculo na sala, envolvendo todo o grupo, visando a sanar as dúvidas e a proporcionar a conscientização dos temas abordados. Os extensionistas perguntavam sobre os temas abordados, dando a oportunidade, aos participantes, de falarem de suas queixas clínicas. O intuito da segunda parte foi aproximar os professores dos membros do projeto, removendo qualquer barreira que pudesse existir para a troca de informações da oficina, além de incentivar a participação ativa durante o processo. Evidenciaram-se reações mistas, com professores mais ativos e outros mais reclusos. Ao final, foram entregues *folders* explicativos e alertou-se que os cuidados e exercícios expostos durante a oficina necessitam de continuidade e empenho quanto à sua realização. Os docentes das escolas agradeceram e sentiram-se acolhidos e beneficiados pelas orientações. Ressaltaram também a grande importância desse projeto, devido à intensa carência de assistência à saúde desses profissionais, pois se sentiam abandonados. Houve momentos de sensibilidade e os discentes sentiram um imenso prazer em poder transmitir o aprendizado de sala de aula para a comunidade, o que humaniza e fortalece a formação do futuro médico generalista e fonoaudiólogo. Os docentes extensionistas perceberam a magnitude dessas ações de saúde na formação acadêmica e uma imensa satisfação e orgulho em poder contribuir para melhorar a vida dessas pessoas.

Por fim, notou-se que as atividades extensionistas de promoção em saúde vocal realizadas nessas comunidades escolares puderam ressignificar não só a voz deste profissional, mas o seu bem-estar como um todo. As principais contribuições da extensão para a promoção de saúde são: a conscientização sobre as determinações do processo saúde-doença e o cuidado de si e a identificação de demandas dos indivíduos. Assim sendo, a extensão constitui-se em uma ferramenta importante na promoção de saúde vocal de professores.<sup>15</sup>

Após a realização das oficinas, os membros do projeto viram a necessidade de transformar os temas abordados nestes eventos em conhecimento concreto e duradouro. Assim, foi criado o livro "Cuidando da voz e da saúde do professor" com um conteúdo explicativo, de conscientização e dicas passo a passo para a atividade docente. Este livro será utilizado nas próximas oficinas, que irão acontecer em outras escolas. Dessa forma, contribui-se para a melhoria da saúde docente e, conseqüentemente, do ensino na escola pública e um menor absenteísmo.

## **CONCLUSÃO**

Diante do exposto, pode-se perceber que as metodologias de ensino horizontal devem ser cada vez mais aplicadas em ações de promoção à saúde, possibilitando, assim, discussões e reflexões que modifiquem práticas hegemônicas de aprendizado, com uma interação mais democrática. Em resumo, iniciativas como esta devem ser ampliadas e instituídas na rotina da comunidade acadêmica para oferecer a oportunidade de adotar mudanças no estilo de vida.

Nessa perspectiva, o "Dê voz a quem precisa", por meio de programa de extensão universitária, notou que os problemas de saúde vocal são significativos entre os professores. Acredita-se que, com as ações planejadas, os professores beneficiados puderam obter ganhos em sua condição vocal, melhora na qualidade de vida e, conseqüentemente, diminuição na incidência de afastamentos do trabalho.

A atuação dos extensionistas do projeto, por meio de práticas educativas exemplares, pôde potencializar as transformações comportamentais que existiram, dando à extensão um significado preponderante de modificadora da realidade. Percebeu-se a sensibilização dos docentes das escolas, que se mostraram dispostos a cuidar da saúde vocal e a repensar seus estilos de vida.

## **REFERÊNCIAS**

1. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão (BR), Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Estimativa da população brasileira 2018 [Internet]. Rio de

Janeiro: IBGE; 2018 [cited 2019 Aug 10]. Available from: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9103-estimativas-de-populacao.html?edicao=22367&t=resultados>

2. Ministério da Educação (BR), Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Censo Escolar 2017 [Internet]. Brasília: INEP; 2018 [cited 2020 Sept 10. Available from: <http://portal.mec.gov.br/docman/fevereiro-2017-pdf/59931-app-censo-escolar-da-educacao-basica-2016-pdf-1/file>
3. Castro TPPG, Alves BRP. Cuidando das queixas clínicas associadas aos sintomas de voz do professor. In: Castro TPPG. Cuidando da Voz e da Saúde do Professor. Maceió: Mascarenhas; 2019. p. 49-57.
4. Williams NR. Occupational groups at risk of voice disorders: a review of the literature. *Occup Med*. 2003 Oct; 53(7):456-60. Doi: 10.1093/occmed/kqg113
5. Nunes MRM, Montibeller C, Oliveira K, Arrabaca RCB, Theiss SMMB. Self-esteem and mental health: extension project experience report. *Psicol Argum* [Internet]. 2013 Apr/June [cited 2020 Sept 24]; 31(73):283-89. Available from: <https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/20487/19741>
6. Ministério da Educação (BR). Plano Nacional de Extensão Universitária [Internet]. Brasília: Ministério da Educação; 2012 [cited 2020 Sept 24]. Available from: <https://proex.ufsc.br/files/2016/04/Pol%C3%ADtica-Nacional-de-Extens%C3%A3o-Universit%C3%A1ria-e-book.pdf>
7. Ministério da Saúde (BR), Gabinete do Ministro. Portaria 2.446 de 11 de novembro de 2014. Redefine a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2014 [cited 2020 Sept 24]. Available from: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt2446\\_11\\_11\\_2014.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt2446_11_11_2014.html)
8. Servilha EAM, Arbach MP. Assessment of Effect of Vocal Coaching with College Professors. *Distúrb Comun* [Internet]. 2013 Aug [cited 2020 Sept 24]; 25(2):211-8. Available from: <https://revistas.pucsp.br/dic/article/view/16474>
9. Andrade, RB. Manual de eventos. 4th ed. Caxias do Sul: Educus; 1999.
10. Gasparini SM, Barreto SM, Assunção AA. The teacher, working conditions and their effects on his health. *Educ Pesqui*. 2005 May/Aug; 31(2):189-99. Doi: 10.1590/S1517-97022005000200003
11. Behlau M, Zambon F, Guerrieri AC, Roy N. Epidemiology of voice disorders in teachers and nonteachers in Brazil: prevalence and adverse effects. *J Voice*. 2012 Sept; 26(5):665.e9-e18 [cited 2020 Jul 27]. Doi: 10.1016/j.jvoice.2011.09.010
12. Costa DB, Lopes LW, Silva EG, Cunha GMS, Almeida LNA, Almeida AAF. The risk factors and emotional on the voice of teachers with and without vocal complaints. *Rev Cefac*. 2013 July/Aug; 15(4):1001-09. Doi: 10.1590/S1516-18462013000400030
13. França-Carvalho AD, Martins CHR, Conde EP, Monteiro HRS, organizadores. Estratégias de ensino: propostas multidisciplinares de aprendizagens significativas. Teresina: EDUFPI; 2013.



14. Penteado RZ, Ribas TM. Educative processes in the vocal health of teachers: a literature review of Brazilian studies in Speech-Language Pathology and Audiology. *Rev Soc Bras Fonoaudiol*. 2011 Apr/June; 16(2):233-39. Doi: 10.1590/S1516-80342011000200020
15. Sampaio JF, Bittencourt CCBLD, Porto VFA, Cavalcante JC, Medeiros ML. The university extension and the health promotion in brazil: systematic review. *Rev Port: Saúde e Sociedade*. 2018 Aug/Dec; 3(3):921-30. Doi:10.28998/rpss.v3i3.5282