

## Professores: cuidados a ter com a voz

---

### Saúde no Trabalho

De uso diário prolongado e muitas vezes intenso, a voz tem um papel importantíssimo na actividade profissional dos professores e auxiliares de educação que, por isso mesmo, os torna especialmente vulneráveis a problemas vocais, como, de resto, confirmam os diversos estudos levados a cabo, quer em Portugal, quer em muitos outros países da Europa e do Mundo.

A necessidade contínua de horas de comunicação vocal, por vezes, a níveis elevados de intensidade, o falar para grandes grupos, a acústica das salas, e a qualidade do ambiente (temperatura, ar e pó), associados a posturas corporais de trabalho e ao stress emocional, próprio da profissão, são alguns dos mais frequentes factores de risco que podem afectar a saúde do professor e o seu desempenho na transmissão da mensagem. Situação de risco a que devem juntar-se ainda os factores de índole individual, como sejam a eventual debilidade da voz, os maus hábitos vocais, o tabagismo ou as doenças do foro respiratório.

A avaliar pelas queixas dos professores e dos auxiliares de educação, as perturbações vocais mais referidas são, entre outras, a fadiga vocal, o enfraquecimento ou até a perda da voz, as dores de garganta frequentes, a rouquidão, o "pigarreio" constante e a sensação de comichão e de queimadura.

Apesar de sentirem problemas de voz, muitos dos professores acabam por adiar a questão ou pensar que se trata de qualquer sintoma passageiro, inclusive porque, nos períodos de férias, geralmente, experimentam melhorias na qualidade vocal. Uma atitude a reconsiderar em termos de informação e formação sobre a voz, ou seja, sobre os mecanismos de produção vocal, os factores de risco e as condutas preventivas, sendo certo que, em caso de dúvida sobre sintomas e qualidade vocal, devem ser consultados os profissionais de saúde da especialidade.

Entretanto, e sem prejuízo de recurso a formas de terapia vocal, há alguns conselhos que podem contribuir para a preservação da qualidade da voz que têm a ver, nomeadamente, com o consumo de medicamentos, os hábitos alimentares e de vida pouco recomendáveis ou até nocivos, como o tabagismo e os excessos de álcool, e, depois, com os ambientes poluídos e os abusos vocais.

Assim, quanto aos medicamentos que podem interferir com a qualidade vocal, convirá sempre consultar o médico; relativamente às bebidas, são de evitar as que contêm álcool e cafeína, pois, enquanto diuréticas, provocam desidratação e, como excitantes, produzem alterações neurovegetativas adversas. Efeitos estes a que deverão acrescentar-se a irritação das mucosas provocada pelo álcool e as perturbações gástricas causadas também pelas comidas demasiado condimentadas, aconselhando-se antes uma dieta rica em frutas e vegetais, em razão do seu benéfico teor vitamínico.

Igualmente nocivos são os ambientes poluídos, de modo especial quando secos ou contaminados pelo pó e pelo fumo do tabaco ? que podem dar lugar a sinais de tosse e "pigarreio" ?, recomendando-se para cada caso medidas tendentes a preservar a qualidade do ar, nomeadamente a humedificação adequada desses locais e, por parte dos professores, o uso de água salinizada nas fossas nasais e o hábito de beber água à temperatura natural.

Aliás, tossir e "pigarrear", durante ou após o uso da voz, se outros motivos não houver, constitui mau hábito vocal, de efeito passageiro, que, por isso mesmo, se sente a necessidade de repetir subitamente, quando para combater a desidratação é mais eficaz, por exemplo, beber água, deglutir em seco, bocejar ou fazer vibração dos lábios e da língua sem som.

É importante também fazer descanso vocal, após o uso prolongado ou intenso da voz, adoptando, por outro lado, uma velocidade moderada do discurso, com variações de entoação, em vez de falar mais alto para chamar a atenção ou para sobrepor-se ao ruído de fundo. Por último, devem evitar-se os monólogos, por não permitirem um tempo mínimo de recuperação vocal e o uso prolongado e/ou intenso da voz, em caso de constipação ou de outras afecções das vias aéreas superiores.

*Para abordagem mais detalhada, consultar a fonte: Guimarães, Isabel - Os problemas de voz nos professores: prevalência, causas, efeitos e formas de prevenção, in Revista Portuguesa de Saúde Pública, Julho-Dezembro de 2004).*