

SAÚDE VOCAL

para professores EBTT

Suzan Keiko Midorikawa

2020

Texto: Suzan Keiko Midorikawa

Orientação: Dra. Elisângela Valevein Rodrigues

Co-Orientação: Dra. Cristine Roberta Piassetta Xavier

Colaboração: Ana Paula Dassie Leite

Imagens: pixabay.com, unsplash.com e depositphotos.com

Dados da Catalogação na Publicação
Instituto Federal do Paraná
Biblioteca do Campus Curitiba

M629 Midorikawa, Suzan Keiko
Saúde vocal para professores EBTT. Suzan Keiko
Midorikawa, Elisângela Valevein Rodrigues. – Curitiba:
Instituto Federal do Paraná, 2020. - 38 p. : il. color.

1. Saúde vocal. 2. Distúrbio da voz – docente 3.
Ensino profissional. 4. Profsept. I. Rodrigues, Elisângela
Valevein II. Título

CDD: 23. ed. - 370



APRESENTAÇÃO

O presente manual é resultado da pesquisa de Mestrado Profissional no Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal do Espírito Santo (IFES), tendo como Instituição Associada o Instituto Federal do Paraná (IFPR), Campus Curitiba, intitulada “Saúde vocal dos servidores docentes da educação profissional e tecnológica: condições de voz dos professores no âmbito do IFPR – Campus Curitiba”.

Este manual foi desenvolvido a partir do desejo de compartilhar com os professores dicas e práticas cotidianas que auxiliem nos cuidados com a voz, uma vez que essa categoria de profissionais encontra-se em zona de risco ocupacional constante e, desta forma, o autocuidado é fundamental para que possa manter sua saúde em dia.

Neste manual são abordadas a promoção e prevenção da saúde no que tange aos aspectos vocais, visando ao empoderamento profissional dos professores que se dedicam ao ensino nos Institutos Federais, uma vez que a voz do professor é sua principal ferramenta de trabalho e parte importante na sua comunicação diária.

Para isso, este manual foi desenvolvido com conteúdo baseado, em sua maioria, em referenciais teóricos da fonoaudiologia, otorrinolaringologia e saúde ocupacional, e conta com uma linguagem acessível aos docentes das mais diversas áreas, ilustrações para facilitar a compreensão das estruturas mencionadas e orientações voltadas para os



professores do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico (EBTT), tendo em vista que essa carreira docente atende um público variado de alunos em estruturas físicas e administrativas distintas das demais instituições de educação públicas do país.

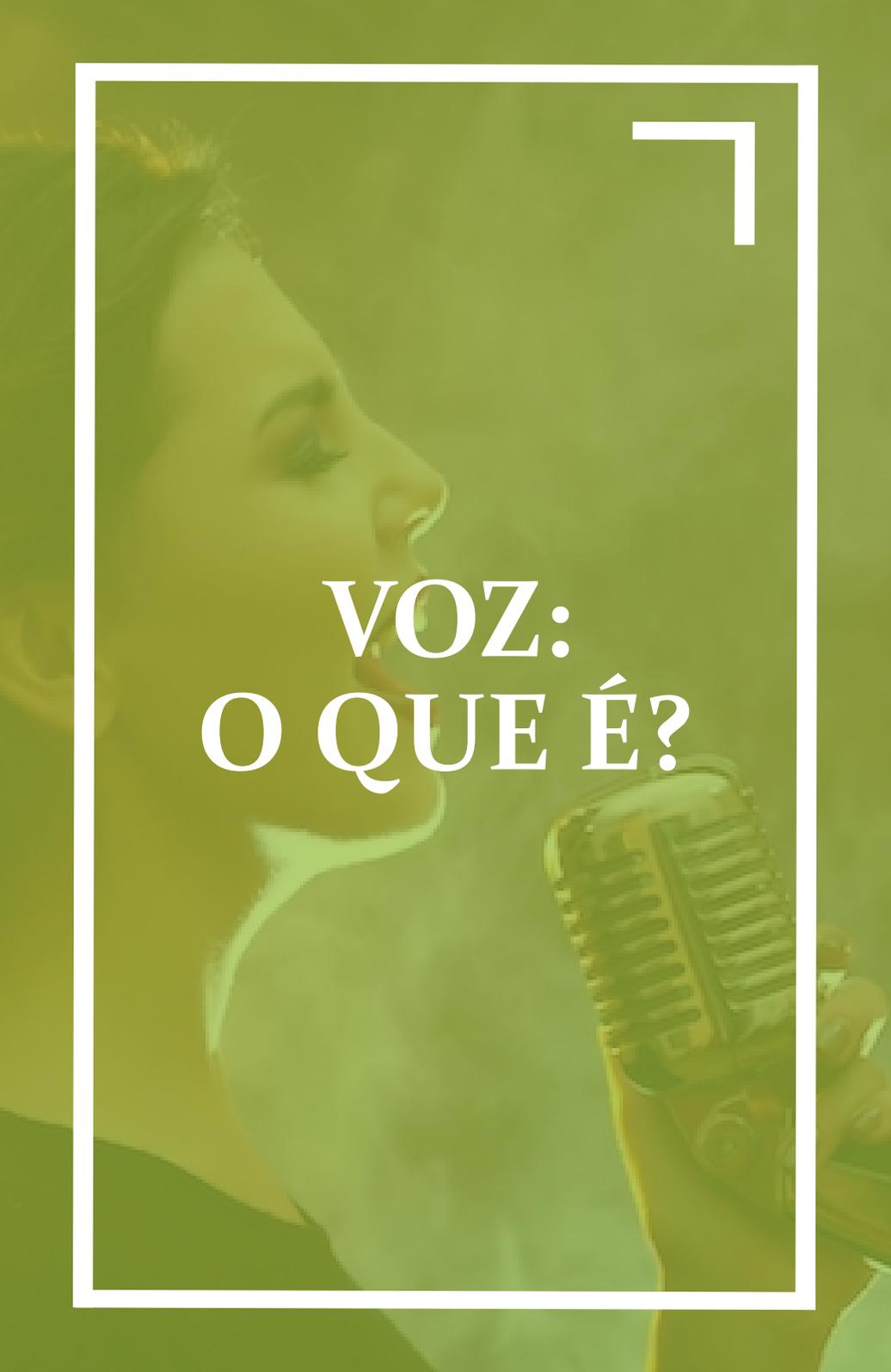
Diferentemente da carreira do magistério de 1º e 2º grau, o professor EBTT tem também a prerrogativa de atuar no Ensino Superior Tecnológico, Bacharelado e Licenciaturas, visto a grande variedade de cursos possíveis de serem ofertados pelos Institutos Federais de Educação.

A questão da saúde é muito importante para todos e, por isso, o objetivo deste material é auxiliar na prevenção de distúrbios vocais aos professores que ainda não os apresentam. E, para aqueles que já apresentam sintomas frequentes de rouquidão, cansaço ao falar, falhas na voz ou mudanças vocais ao longo do dia, recomenda-se a avaliação especializada por um médico otorrinolaringologista e por um fonoaudiólogo.

Desejamos uma boa leitura!

SUMÁRIO

VOZ: O QUE É?	06
PROMOÇÃO DA SAÚDE	09
Conceito	10
Voz como parte Importante para a Competência Comunicativa	11
DISTÚRBIOS VOCAIS EM PROFESSORES	14
PREVENÇÃO DE DOENÇAS	16
Hábitos Negativos	18
Hábitos Positivos	19
Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho	20
Sintomas Vocais	21
QUEM PODE ME AJUDAR	22
CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
GLOSSÁRIO	26
REFERÊNCIAS	28
ANEXO I - Protocolo de Autoavaliação de Impacto de Disfonias	33
ANEXO II - Relação de Unidades de Atendimento SIASS por UF	34
AS AUTORAS	36

A woman is shown in profile, singing into a vintage-style microphone. The image is overlaid with a semi-transparent green filter and enclosed within a white rectangular border. In the top right corner of the image, there is a white L-shaped graphic element.

VOZ: O QUE É?

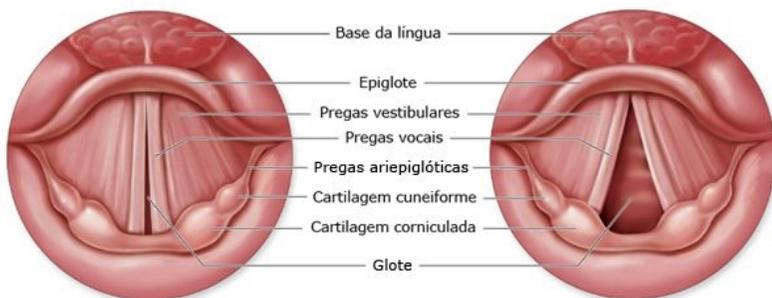
A fala é o principal recurso utilizado na comunicação e sua execução envolve uma série de órgãos, ligamentos e músculos que utilizam o ar que sai dos pulmões para produzir os sons^{6,15,23}.



O conceito formal segundo a literatura, define a voz como “o som produzido pelas pregas vocais e amplificado nas cavidades de ressonância mediante o funcionamento harmônico de todas as estruturas envolvidas no ato fonatório”²⁴.

O nosso corpo possui estruturas conhecidas por PREGAS VOCAIS, que são responsáveis por movimentar o ar que sai dos pulmões, de forma ritmada, produzindo ondas sonoras^{6,23}.

Estrutura das Pregas Vocais



Fonte: Central da Fonoaudiologia (2020)⁸.

Nesse processo, a laringe possui grande importância para a produção de praticamente todos os sons vocalizados,

sendo que todas as demais estruturas são fundamentais para esse processo da fala¹¹.

Todo esse esforço empregado depende de um conjunto de músculos, cartilagens e membranas mucosas que, em um estado normal de funcionamento, produzem a nossa voz^{6,23}.

E como saber se minha voz é “adequada” ou “normal”?

Uma voz considerada “normal” ocorre quando as estruturas envolvidas na fala atuam em equilíbrio e harmonia²⁴.

Mas o resultado dessa atividade varia de acordo com cada indivíduo e não há um consenso na literatura que considera a normalidade de voz, portanto, alguns autores sugerem que uma voz com características “adequadas” seria aquela resultante da “produção sem esforço adicional e com conforto”²⁴.

Você sabia?

Nossa voz sofre modificações ao longo de nossa vida. Na terceira idade, homens e mulheres vão apresentando diferenças na frequência de voz por conta de diferenças anatômicas e hormonais: comumente, nas mulheres, a voz se torna mais grave e nos homens mais aguda²³.



A silhouette of a person in a yoga pose, likely a tree pose, on a beach at sunset. The background is a warm, orange and yellow sky over the ocean. The entire image is framed by a white border.

PROMOÇÃO DA SAÚDE

CONCEITO

Para nossa compreensão sobre a saúde vocal, é importante conhecermos alguns conceitos auxiliares e o primeiro deles é a promoção da saúde.

Podemos entender a promoção da saúde como um conjunto de ações, processos e recursos que propiciam melhoria das condições de bem-estar e o desenvolvimento de estratégias que permitam à população um maior controle sobre sua saúde e condições de vida^{10,14}.

A esses trabalhos de promoção de saúde, permite-se aplicar o protagonismo das ações também ao indivíduo diretamente beneficiado, o que aumenta o poder de enfrentamento dos problemas verificados, uma vez que o desenvolvimento sustentável também entende o indivíduo como agente protagonista de um meio ambiente favorável.



▶ VOZ COMO PARTE IMPORTANTE PARA A COMPETÊNCIA COMUNICATIVA

A voz transmite, além da informação proposta pelas palavras, sentimentos e emoções. Por meio da comunicação do(a) docente, o(a) discente pode sentir alegria, preocupação, ou até mesmo irritação, e isso afeta a relação de troca que deve existir entre professor-aluno²⁵.

Nossa voz também tem relação com nossos hábitos de vida, idade, personalidade, emoções e até mesmo com nossa cultura e, por conta disso, é comum que as pessoas realizem certas adaptações na entonação, frequência, musicalidade, etc, conforme o ambiente em que se encontram e o sentimento que possuem no momento da fala²⁴.

Você sabia?

Frases muito longas, acompanhadas de muitas pausas, podem levar os alunos à distração, influenciando negativamente na compreensão dos alunos sobre o assunto abordado²⁵.

É comum os profissionais que utilizam a fala como instrumento de trabalho, apresentarem alterações na voz ao longo de sua carreira profissional, mas nem sempre tais alterações são resultantes de mau funcionamento no trato vocal^{5, 18}.

Entretanto, essas alterações podem ser minimizadas com um trabalho de aprimoramento da comunicação.

O conjunto de fatores como: característica da voz, percepção acústica, respiração, fatores emocionais e sociais, bem como possíveis queixas apresentadas podem levar os profissionais da saúde a identificar uma possível disfonia. Com base nessas percepções os profissionais da saúde poderão direcionar a avaliação para um possível diagnóstico e, conforme o caso, informar sobre os possíveis tratamentos que o(a) paciente poderá realizar⁶.

Você sabia?

Muitas vezes não percebemos quando o volume de nossa voz está alto demais. Essa elevação na voz pode causar impressões negativas nas pessoas e isso também impacta na forma como os ouvintes receberão a informação.

Preste atenção se o ambiente em que está inserido(a) o(a) leva a elevar demais o volume de sua voz. Ao nos habituarmos a falar alto, acabamos perdendo a consciência real da voz que produzimos e acabamos promovendo um esforço extra sem percebermos²⁵.

Vozes com volume muito alto podem ser resultado de modelos familiares, mas no ambiente profissional devem ser revistas, pois podem dar a impressão de intimidação aos ouvintes⁶.

Por isso, é muito importante o acompanhamento periódico com um fonoaudiólogo, bem como com um otorrinolaringologista, a fim de se evitar um diagnóstico equivocado e até mesmo prejudicial para a saúde.

Para Saber Mais

Os profissionais da voz devem ter cuidado com os exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal disponíveis em materiais públicos, redes sociais, etc. Cada indivíduo tem necessidades específicas e, muitas vezes, o exercício vocal proposto a seus colegas não será adequado para você! A prática de um exercício de forma incorreta pode levar inclusive à formação de lesões nas pregas vocais, o que pode gerar ainda mais desconforto⁶.

No entanto, o aquecimento vocal é fundamental aos professores para ajudar a prevenir lesões nas pregas vocais e, por isso, você deve buscar por auxílio especializado de um fonoaudiólogo, preferencialmente especialista em voz, para que receba um programa customizado, pensando nas suas necessidades.





**DISTÚRBIOS
VOCAIS
EM
DOCENTES**

Conforme o descrito no Protocolo de Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho (DVRT), do Ministério da Saúde, os professores são considerados profissionais da voz⁵ e, para isso, têm necessidade de uma voz que seja capaz de suportar intensa demanda vocal²⁴.

As disfonias funcionais são comumente causadas pelo uso incorreto da voz e, em se tratando de profissionais da voz, a frequência no mau uso da voz pode contribuir para o desenvolvimento de mudanças no tecido da laringe, podendo ainda levar à formação de lesões^{20,23}.

Essas lesões podem vir a formar nódulos, pólipos, úlceras de contato, granulomas, entre outros problemas que acometem a laringe^{1,17,6,23}.

Você sabia?

Além desses problemas vocais apresentados, o indivíduo pode apresentar mudanças de voz, que não necessariamente ocorrem por uso inadequado da voz ou por motivo de doença. Essas alterações podem ocorrer na muda vocal (decorrente da puberdade), alterações hormonais (a mudança nos níveis de testosterona tem influência no timbre da voz), entre outros fatores²¹.

A hand holding oatmeal, a jar of fruit and yogurt, and a wooden spoon on a wooden table.

PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Assim como ocorre com a Promoção da Saúde, atualmente trabalham-se as ações preventivas. Conhecer os fatores de risco e as medidas preventivas permite aos professores exercer sua profissão de forma mais eficaz e com menor potencial de adquirir doenças laborais que os impossibilitem inclusive de usufruir de seus momentos de lazer.



Por isso, neste e-book, focaremos em questões de higiene vocal e dicas relacionadas às mudanças de hábitos internos (que envolvem o comportamento vocal), e externos (referentes ao ambiente laboral).

Você sabia?

Balas e pastilhas de menta causam uma sensação de “frescor na garganta”, mas isso se deve ao fato de irritarem a mucosa por conta de sua propriedade de ativar as terminações nervosas sensíveis ao calor. Esse fato, no entanto, apenas mascara os sintomas do esforço vocal^{16, 19}!



HÁBITOS NEGATIVOS:

- Evite comportamentos vocais bruscos, como tossir ou “limpar a garganta” com frequência, pois podem causar traumas mecânicos para as pregas vocais²⁴;

- Não fume, pois este hábito prejudica diretamente a laringe, podendo ocasionar outras lesões, como exemplo o câncer de laringe, que podem comprometer muito a qualidade vocal¹²;

- Evite bebidas alcóolicas em excesso, essas, além de irritarem a mucosa da laringe, ainda provocam uma anestesia corporal e alteram as funções ao falar, podendo levar a um abuso do uso da fala sem que o locutor perceba¹²;

- Evite o consumo de chocolates e derivados do leite antes ou durante o uso de sua voz profissionalmente, pois esses alimentos aumentam a viscosidade da mucosa¹²;

- Durante a aula, procure não falar voltado(a) para a lousa, pois a inspiração de pó de giz pode irritar a laringe¹²;

- Pigarrear pode oferecer a sensação de “limpar” a laringe, entretanto, não é recomendável o ato de pigarrear, uma vez que esse gesto é uma agressão às pregas vocais, podendo favorecer o aparecimento de lesões²;

- Em ambientes com ar condicionado, há uma redução da umidade do ar, provocando um ressecamento do trato vocal. Nessas situações, procure ingerir água em intervalos menores, para facilitar a reposição de líquidos do organismo².



HÁBITOS POSITIVOS:

- Respeite as horas de sono apropriadas ao seu organismo (em caso de dúvidas sobre qual o tempo adequado a você, procure o auxílio de um médico especialista na área de medicina do sono)¹²;
- Beba bastante água (preferencialmente em temperatura ambiente) para hidratar as pregas vocais e o corpo como um todo¹²;
- Procure fazer refeições leves antes da utilização da voz de forma intensa, dando preferência a verduras, legumes e frutas¹²;
- Explore recursos alternativos para a exposição de suas aulas, a fim de poupar a necessidade de utilização da voz por períodos prolongados¹²;
- Procure ministrar suas aulas voltado(a) para seus alunos, pois falar de frente para os alunos auxilia na ressonância e na projeção da voz, além disso, você pode utilizar gestos que auxiliem na transmissão da informação e contato visual¹²;
- O uso do microfone permite maior conforto para seu trato vocal. No entanto, é importante consultar um fonoaudiologista para que você possa utilizar sua voz da forma adequada com o auxílio desse equipamento, uma vez que se não houver um bom retorno do som, pode-se inclusive haver um esforço maior do trato vocal.

Você sabia?

Comer maçã ajuda na limpeza do trato vocal, contribuindo para a diminuição de secreção no local (a maçã, assim como muitas frutas cítricas, é rica em uma substância chamada pectina, que funciona como um adstringente do trato vocal)¹⁹.

DISTÚRBO DE VOZ RELACIONADO AO TRABALHO

Pode ser entendido como qualquer forma de desvio vocal relacionado à atividade profissional que diminua, comprometa ou impeça a atuação ou a comunicação dos trabalhadores, podendo ou não haver alteração orgânica da laringe⁵.

Como sintomas mais frequentes, podem ser percebidos: cansaço ao falar, rouquidão, garganta seca, esforço ao falar, falhas na voz, afonia, pigarro, instabilidade ou tremor na voz, ardor na garganta, dor ao falar, voz mais grossa, falta de volume e projeção vocal, perda na eficiência vocal, pouca resistência ao falar, dor ou tensão cervical⁵.

Para Saber Mais

A partir de 31/07/20, o DVRT é considerado uma doença ocupacional pelo Ministério da Saúde, então, caso sinta algum dos sintomas mencionados, procure um profissional habilitado para acompanhá-lo!

SINTOMAS VOCAIS

Para avaliar o impacto de disfonia, existem alguns protocolos que consistem em testes de auto avaliação, que, dentre outras funções, permitem ao indivíduo mensurar superficialmente a presença de um distúrbio vocal. Para tanto, reforçamos que os protocolos não servem por si sós como diagnóstico e, para uma avaliação mais completa e precisa, deve-se sempre contar com o auxílio de um profissional especializado no cuidado com a voz²⁵.

Alguns desses protocolos estão disponíveis gratuitamente e podem ser realizados como um passo inicial em uma investigação quanto à possibilidade de haver um distúrbio vocal e a relação desse problema com a vida cotidiana do indivíduo. No Anexo II deste manual, disponibilizamos o protocolo IDV - 10 para que você possa fazer uma autoavaliação de impacto de disfonias.



Para Saber Mais

Problemas na audição podem comprometer o trato vocal também, uma vez que, ao não ouvir bem a própria voz, a pessoa tende a se esforçar para falar mais alto. Por isso, precisamos evitar “competir” com o ruído do ambiente²⁵.



QUEM PODE ME AJUDAR



Em relação aos Institutos Federais, até o presente momento, o cargo de fonoaudiólogo possui servidores ativos apenas nas instituições IFRJ e IFGoiano, não sendo encontrados nos quadros de pessoal dos demais Institutos Federais. Entretanto, os professores EBTT podem contar, na questão preventiva e pericial, com o atendimento das unidades SIASS.

Essas unidades são responsáveis pelo atendimento à saúde dos servidores públicos federais. Sempre que precisar sanar dúvidas ou obter maiores esclarecimentos acerca dos programas de promoção e prevenção à saúde locais, você pode entrar em contato com a unidade SIASS de sua região.

De acordo com a última atualização da rede federal do SIASS (2018), são 54 unidades que atendem os Institutos Federais (consultar Anexo I).

Para Saber Mais

Em caso de necessidade de licença para tratamento de saúde, doença profissional, doença relacionada ao trabalho, entre outras, os servidores devem passar por avaliação pericial e, de acordo com o Manual de Perícia Oficial do Servidor Federal, em geral, o periciado deve levar informações do profissional assistente e exames complementares que ajudarão na avaliação do perito⁴.



CONSIDERAÇÕES FINAIS



A arte da docência envolve não apenas a transmissão de conteúdo por parte dos professores, mas também a troca de conhecimentos entre docente e aluno mutuamente. E a docência, que é realizada diariamente durante as atividades dos professores, também ocorre em cada leitura e experiência acumuladas ao longo de suas vidas.

Ao desenvolver este manual, os objetivos envolviam apenas a participação nessa transmissão de conhecimentos, mas, ao longo do percurso, com o aprofundamento nos estudos que envolvem a beleza dessa profissão, pode-se perceber que este material não se tratava unicamente de um produto para compartilhar saberes com os professores, mas também que houvesse o conhecimento pessoal e com isso, valorizar mais ainda essa categoria de servidores.

E, tendo conhecimento da importância dessa classe de profissionais, ressalta-se o quão importantes são os estudos que envolvem a proteção de sua saúde, pois sem esse cuidado, corre-se o risco de comprometer o ser humano, a arte e o conhecimento. Por isso, este material pretendeu apresentar uma introdução à sua saúde vocal para instigá-lo(a) a se atentar para seu bem estar, principalmente no ambiente laboral, por meio de dicas e conceitos teóricos.

Desta forma, agradecemos a todos que colaboraram para a concretização deste material, desde sua idealização até sua produção final. E agradecemos principalmente a você, professor(a), pois sem a sua colaboração, este projeto jamais seria possível!

The background features a wooden surface covered with numerous small, light-colored letter tiles, each with a black letter. A white rectangular frame is overlaid on the image, with a white L-shaped corner element in the top right corner.

GLOSSÁRIO



Afonia: incapacidade de falar por perda de voz.

Cartilagem: tecido conjuntivo rígido que se encontra entre as articulações dos ossos¹⁵.

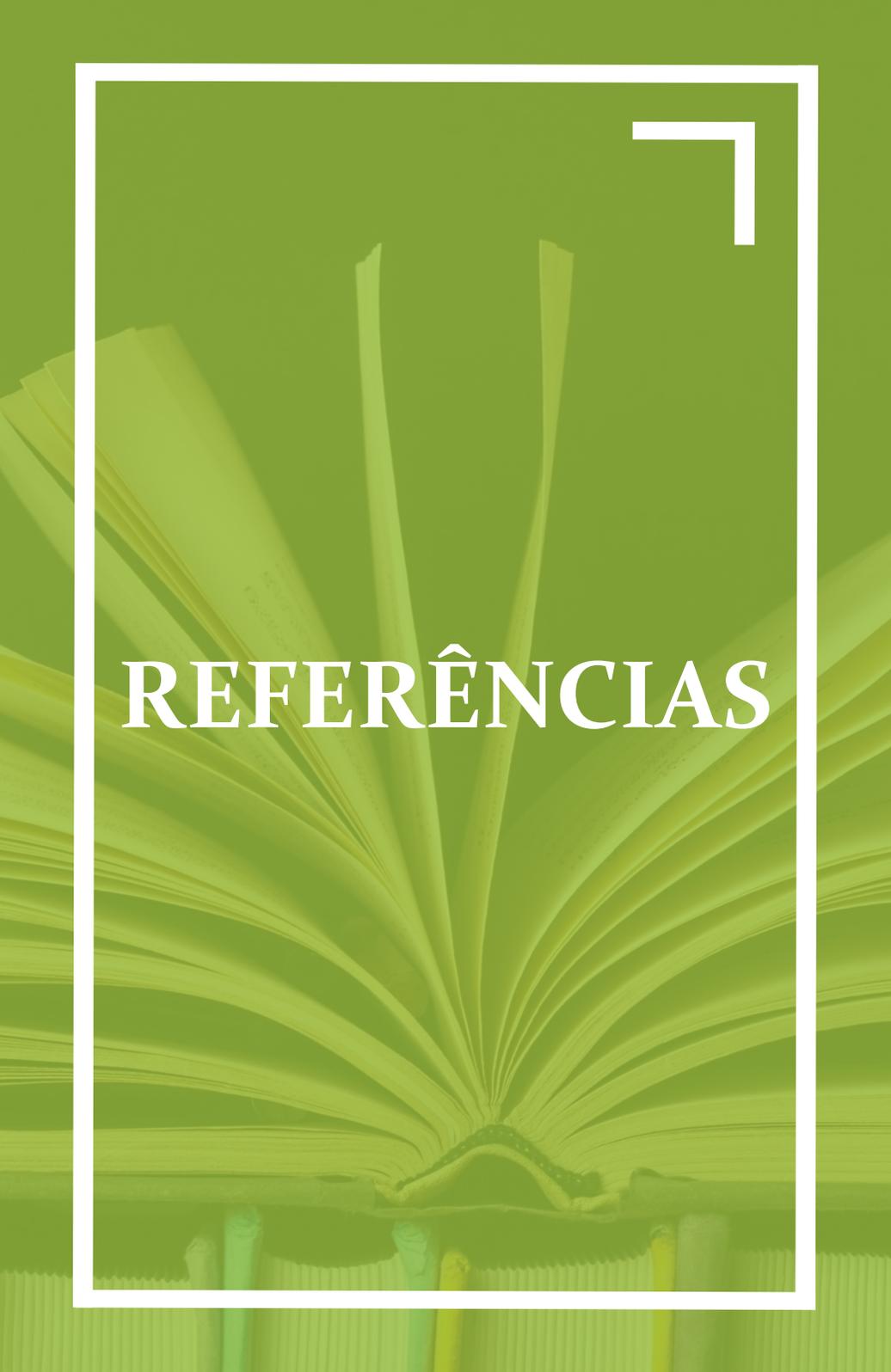
Cavidades de ressonância: espaços onde o som pode circular e ser ampliado antes de ser projetado.

Disfonia: pode ser definida por alteração da voz, que pode ser em graus variáveis de intensidade, desde rouquidão até ausência de voz²².

Higiene vocal: consiste em normas básicas que auxiliam a preservar a saúde vocal e a prevenir o aparecimento de alterações e doenças².

Pregas vocais: são tecidos do interior da laringe que vibram ao haver a expulsão do ar, realizando assim a produção de sons^{15,25}.

Timbre: “qualidade fornecida pela combinação harmônica do som, decorrente das características da fonte sonora que o produz”²³.

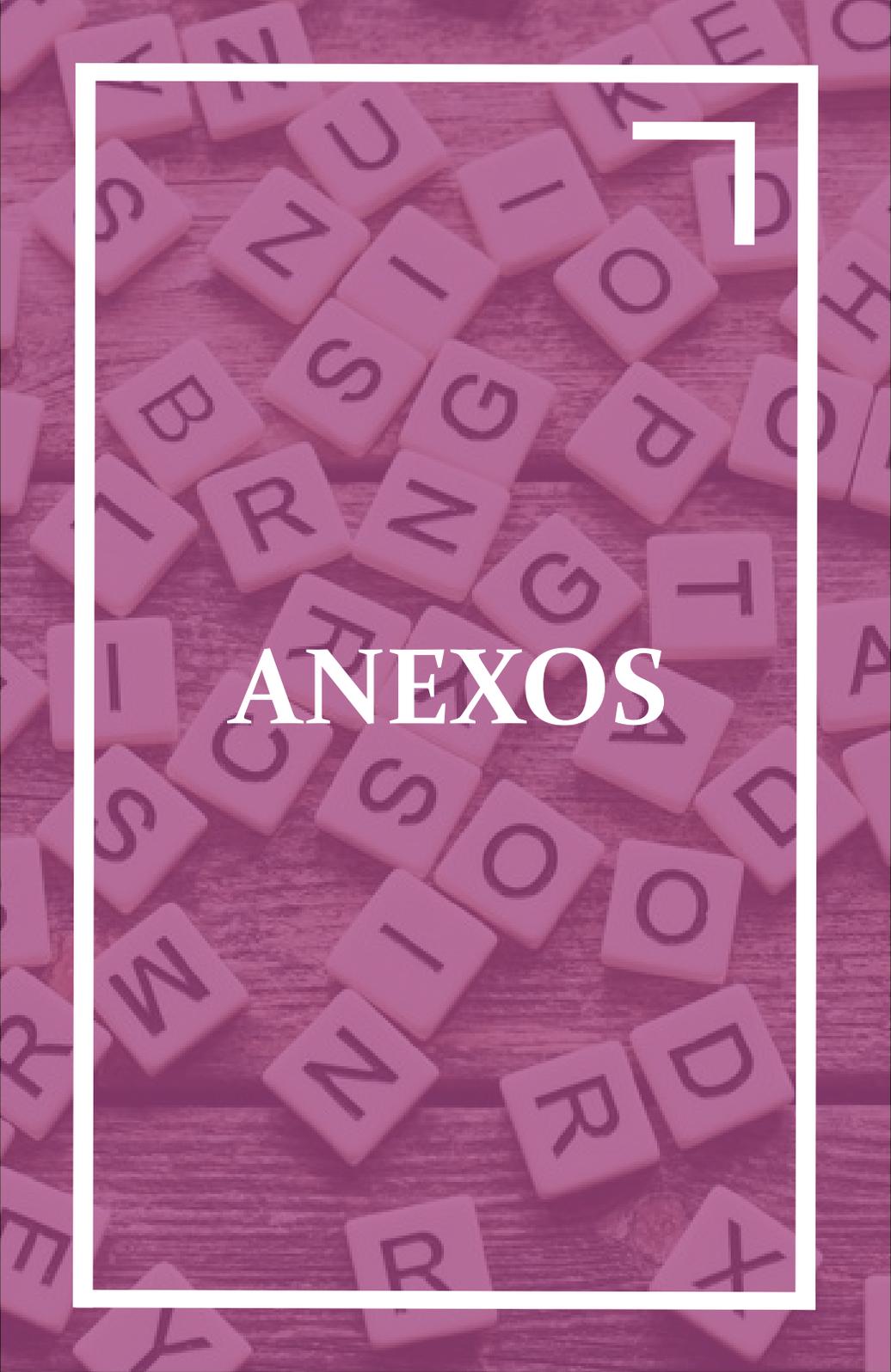


REFERÊNCIAS

- 
1. BARATA, Livia Fernandes; MADAZIO, Glauçya; BEHLAU, Mara; BRASIL, Osiris do. Análise vocal e laríngea na hipótese diagnóstica de nódulos e cistos. Rev. soc. bras. fonoaudiol., São Paulo, v. 15, n. 3, p. 349-354, 2010 .
 2. BEHLAU, Mara; PONTES, Paulo; MORETTI, Felipe. Higiene Vocal: cuidando da voz. 5 ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2017.
 3. BRASIL. Relação das Unidades SIASS. 2018. Disponível em: <https://www2.siapenet.gov.br/saude/portal/public/listaDocumentosPorTipo.xhtml>. Acesso em: 20 fev. 2020.
 4. _____. Manual de Perícia Oficial em Saúde do Servidor Público Federal. 3.ed., Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão, Secretaria de Gestão de Pessoas e Relações de Trabalho no Serviço Público. Brasília: MP, 2017.
 5. _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho – DVRT / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
 6. BEHLAU, M. (org.). Voz: O Livro do Especialista. 1. ed., vol. II. Rio de Janeiro: Revinter, 2005.
 7. BUSS, P. M. Uma introdução ao conceito de promoção da saúde. In: CZERESNIA, D.; FREITAS, C. M. (Org.). Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2003. p. 15-38.
 8. Central da Fonoaudiologia. Nódulos de Pregas Vocais. [2015?]. Disponível em: <http://www.centraldafonoaudiologia.com.br/tratamentos/fonoaudiologia-nodulos-de-pregas-vocais>. Acesso em: 10 mar. 2020.

- 
9. Costa, Thiago; Oliveira, Gisele; Behlau, Mara. Validação do Índice de Desvantagem Vocal: 10 (IDV-10) para o português brasileiro. *CoDAS* 2013;25(5):482-5.
10. CZERESNIA, Dina. O conceito de saúde e a diferença entre promoção e prevenção (versão revisada e atualizada do artigo "The concept of health and the difference between promotion and prevention *Cadernos de Saúde Pública*, 1999). In: CZERESNIA, D.; FREITAS, C. M. (Org) *Promoção da Saúde: conceitos, reflexões e tendências*. Rio de Janeiro: Ed.Fiocruz, 2003 (p.39-53).
11. DALE, P.; AUGUSTINE, G. J.; DAVID, F. *Neurociências*. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010. p. 688 e 689 quadro 27A.
12. FERREIRA, Leslie Piccolotto; OLIVEIRA, Iára Bittante de; QUINTEIRO, Eudósia Acuña; MORATO, Edwiges Maria. *Voz profissional: o profissional da voz*. 2. ed. Carapicuíba, SP: Pró-Fono, 1998.
13. GAYOTTO, Lúcia Helena da C. *Dinâmicas de Movimento da Voz*. *Revista Distúrbios da Comunicação*. 2006; v. 17, n. 3: 41-49.
14. GUTIERREZ, M et al. Perfil descriptivo-situacional del sector de la promoción y educación en salud: Colombia. In Aroyo HV e Cerqueira MT (eds.), 1996. *La Promoción de la Salud y la Educación para la Salud en America Latina: un Analisis Sectorial*. Editorial de la Universidad de Puerto Rico. 114 pp.
15. JUNQUEIRA, L. C.; CARNEIRO, J. *Histologia básica*. 12. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.
16. KIDO, M.A., YOSHIMOTO, R.U., AIJIMA R. et al. The oral mucosal membrane and transient receptor potential channels. *Journal of Oral Science*, 2017; 59(2):89-193.

- 
17. MEDIPÉDIA. Nódulos e pólipos das cordas vocais. Disponível em:
<https://www.medipedia.pt/home/home.php?module=artigoEnc&id=201>. Acesso em: 20 jan. 2020.
18. MORETI, Felipe; ZAMBON, Fabiana; BEHLAU, Mara. Conhecimento em cuidados vocais por indivíduos disfônicos e saudáveis de diferentes gerações. *CoDAS*, São Paulo, v. 28, n. 4, p. 463-469, 2016.
19. PEIER, A.M., MOQRICH, A., HERGARDEN, A.C., REEVE, A.J., ANDERSSON, D.A., STORY, G.M., EARLEY, T.J., DRAGONI, I., MCINTYRE, P., BEVAN, S., et al. A TRP channel that senses cold stimuli and menthol *Cell*, 108 (2002), pp. 705-715.
20. PENTEADO, Regina Zanella; SOUZA NETO, Samuel de. Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão. *Saúde soc.*, São Paulo, v. 28, n. 1, p. 135-153, Mar. 2019.
21. PORTO, Celmo Celeno; PORTO, Arnaldo Lemos. Exame clínico. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. p. 104 e 105.
22. RUSSO, Iêda Chaves Pacheco. *Acústica e Psicoacústica Aplicadas à Fonoaudiologia*. São Paulo: Lovise, 1993.
23. SOUZA, Lourdes Bernadete Rocha de. *Fonoaudiologia Fundamental*. Rio de Janeiro: Revinter, 2000.
24. SOUZA, Lourdes Bernadete Rocha de. *Atuação Fonoaudiológica em Voz*. Rio de Janeiro: Revinter, 2010.
25. ZAMBON, Fabiana; BEHLAU, Mara. *Bem-Estar Vocal: Uma nova perspectiva de cuidar da voz*. 3. ed. São Paulo: CEV, 2016.



ANEXOS

ANEXO I

PROTOCOLO DE AUTOAVALIAÇÃO DE IMPACTO DE DISFONIAS

ÍNDICE DE DESVANTAGEM VOCAL REDUZIDO: IDV-10

Costa, Thiago; Oliveira, Gisele; Behlau, Mara.

Instrução: "As afirmações abaixo são usadas por muitas pessoas para descrever suas vozes e o efeito de suas vozes na vida. Circule a resposta que indica o quanto você compartilha da mesma experiência".

- 0 = Nunca
1 = Quase nunca
2 = Às vezes
3 = Quase sempre
4 = Sempre

1	As pessoas têm dificuldade em me ouvir por causa da minha voz	0	1	2	3	4
2	As pessoas têm dificuldade de me entender em lugares barulhentos	0	1	2	3	4
3	As pessoas perguntam: "O que você tem na voz?"	0	1	2	3	4
4	Sinto que tenho que fazer força para a minha voz sair	0	1	2	3	4
5	Meu problema de voz limita minha vida social e pessoal	0	1	2	3	4
6	Não consigo prever quando minha voz vai sair clara	0	1	2	3	4
7	Eu me sinto excluído nas conversas por causa da minha voz	0	1	2	3	4
8	Meu problema de voz me causa prejuízos econômicos	0	1	2	3	4
9	Meu problema de voz me chateia	0	1	2	3	4
10	Minha voz faz com que eu me sinta em desvantagem	0	1	2	3	4

*A ferramenta possui um escore total único, calculado por somatória simples das respostas de seus itens, podendo variar de 0 a 40 pontos, sendo 0 o indicativo de nenhuma desvantagem e 40, de desvantagem máxima.

*Em caso de atingir pontuação acima de 8, procure um profissional, pois você pode estar em risco de uma alteração vocal.

ANEXO II

RELAÇÃO DE UNIDADES DE ATENDIMENTO SIASS POR UF³

UF Unidade SIASS	IF Partícipe	Órgão Sede	Unidade SIASS
AC	IFAC	MS	SIASS - MINISTÉRIO DA SAÚDE / RIO BRANCO / AC
AL	IFAL	IFAL	SIASS - INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS - IFAL
AM	IFAM	FUAM	SIASS - UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS - Sede
AP	IFAP	IFAP	SIASS - INSTITUTO FEDERAL DO AMAPÁ - IFAP
BA	IFBA	UFBA	SERVIÇO MÉDICO UNIVERSITÁRIO RUBENS BRASIL - UFBA
		UFRB	SIASS - UNIVERSIDADE FEDERAL DO RECONCAVO DA BAHIA - UFRB
	IFBAIANO	IFBAIANO	SIASS - INSTITUTO FEDERAL BAIANO / IFBAIANO - BA
		UFBA	SERVIÇO MÉDICO UNIVERSITÁRIO RUBENS BRASIL - UFBA
CE	IFCE	IFCE	SIASS - INSTITUTO FEDERAL DO CEARÁ - IFCE
DF	IFBRASILIA	UNB	SIASS - UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
ES	IFES	IFES	SIASS - IFES ALEGRE / ES
		MS	SIASS - MINISTÉRIO DA SAÚDE / ES
		S/ INFO	SIASS - UFES / CEUNES - SÃO MATEUS / ES
GO	IFGO	INSS	SIASS - INSS / ANÁPOLIS / GO
		IFGOIANO	SIASS - IF GOIANO / IFG
	IFGOIANO	IFGOIANO	SIASS - IF GOIANO / IFG
MA	IFMA	IFMA	SIASS - INSTITUTO FEDERAL DO MARANHÃO
MG	IFMG	CEFET/MG	SIASS - CEFET/MG
		FUFOP	SIASS - INCONFIDENTES/UFOP
		UFJF	SIASS - UFJF - CAMPUS GOVERNADOR VALADARES
	IFNORTEMG	IFNORTEMG	SIASS - INSTITUTO FEDERAL DO NORTE DE MG - IFNMG
	IFSUDMG	UFJF	SIASS - UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
	IFSULMG	INSS	SIASS - INSS / MG
	IFTRIANMG	UFTM	SIASS - UFTM - NÚCLEO DE ATENÇÃO À SAÚDE DO SERVIDOR
UFU		SIASS - UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNCIA	
MS	IFMS	MS	SIASS - MINISTÉRIO DA SAÚDE / MS
MT	IFMT	MF	SIASS - MINISTÉRIO DA FAZENDA / MT
PA	IFPA	IFPA	SIASS - INSTITUTO FEDERAL DO PARA - IFPA - Sede
		UFOPA	SIASS - TAPAJÓIS - UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DO PARÁ / UFOPA
		UNIFESSPA	UNIVERSIDADE FEDERAL DO SUL E SUDESTE DO PARÁ - UNIFESSPA
PB	IFPB	MF	SIASS - MINISTÉRIO DA FAZENDA / PB
PE	IFPE	IFPE	SIASS - INSTITUTO FEDERAL DE PERNAMBUCO - IFPE
PE	IFSERTPE	UNIVASF	SIASS - UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO
PI	IFPI	MS	SIASS - MINISTÉRIO DA SAÚDE - TERESINA / PI
PR	IFPR	INSS	SIASS - INSS / GEX / LONDRINA / PR
		UFPR	SIASS - UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ - UFPR
		UTFPR	SIASS - UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ - UTFPR - Sede

RJ	IFFLU	IFFLU	SIASS - INSTITUTO FEDERAL FLUMINENSE / REIT / CAMPOS DO GOYTACAZES
	IFRJ	IFRJ	SIASS - INSTITUTO FEDERAL DO RIO DE JANEIRO - IFRJ
RN	IFRN	IFRN	SIASS - INSTITUTO FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE - IFRN - Sede
RO	IFRO	FUNASA	SIASS - FUNASA - PORTO VELHO/RO
RR	IFRR	UFRR	SIASS - UNIVERSIDADE FEDERAL DE RORAIMA
RS	IFFARROUP	UFSM/RS	SIASS - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
	IFRS	IFRS	SIASS - INSTITUTO FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL - IFRS
		UFRGS/RS	SIASS - UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
	IFSRIOGRAN	IFSRIOGRAN	SIASS - INSTITUTO FEDERAL SUL-RIO-GRANDENSE / IFSUL
SC	IFCATARINA	IFCATARINA	SIASS - INSTITUTO FEDERAL CATARINENSE - IFC - BLUMENAU
		IFCATARINA	SIASS - INSTITUTO FEDERAL CATARINENSE - IFC - BLUMENAU
		IFSC	SIASS - INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA - IFSC
		INSS	SIASS - INSS / FLORIANÓPOLIS
		UFFS	SIASS - UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL / CHAPECÓ
SP	IFSP	IFSP	SIASS - INSTITUTO FEDERAL DE SÃO PAULO / IFSP / SP
TO	IFTO	FUFT	SIASS - UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS

AS AUTORAS



SUZAN KEIKO MIDORIKAWA

<http://lattes.cnpq.br/9740377303322141>

Mestranda em Educação Profissional e Tecnológica, possui licenciatura em Ciências Biológicas pelas Faculdades Integradas "Espírita" e pós-graduação lato sensu em Educação e Sociedade pelo Centro Universitário Dom Bosco. Atua na área de gestão de pessoas no Instituto Federal do Paraná, desde 2014. Servidora do Instituto Federal do Paraná, na Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas.



ORIENTADORA

ELISÂNGELA VALEVEIN RODRIGUES

<http://lattes.cnpq.br/0419386984256751>

Graduação em Fisioterapia pela Universidade Estadual de Londrina (2004), mestrado (2012) e doutorado (2016) em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná. Especialista em Fisioterapia Ortopédica, Desportiva e Traumatológica e em Docência para a Educação Profissional. Docente no Curso Técnico em Massoterapia e no Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT) do Instituto Federal do Paraná.



CO-ORIENTADORA

CRISTINE ROBERTA PIASSETTA XAVIER
<http://lattes.cnpq.br/8091070374386565>

Doutora em Educação pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná (2018), Mestre em Educação pela PUCPR (2009), Especialista em Educação Musical e Canto Coral pela Escola de Música e Belas Artes do Paraná (2003), Graduada em Licenciatura Educação Artística com Habilitação em Música pela Faculdade de Artes do Paraná (2002). Atualmente, é professora do Ensino de Arte, do Curso de Pedagogia, do Curso de Especialização de Educação Musical na Educação Básica do Instituto Federal do Paraná (IFPR), Campus Curitiba, e do Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica (ProfPET/IFPR).



ANA PAULA DASSIE LEITE
<http://lattes.cnpq.br/3809146489362995>

Fonoaudióloga especialista em Voz. Doutora em Saúde da Criança e do Adolescente pela UFPR. Professora Adjunto do Departamento de Fonoaudiologia da Universidade Estadual do Centro-Oeste/UNICENTRO.

