

## ■ DOSSIÊ - RELATOS DE EXPERIÊNCIA

### ■ A importância da formação continuada com foco na promoção da saúde vocal do professor

*The importance of continuing education with a focus on promoting the vocal health of the teacher*

 Ivonete da Silva Oliveira \*

**Resumo:** O presente relato de experiência ocorre como uma aprendizagem vivencial na execução do curso Bem-estar e qualidade de vida: usos e desusos da voz do profissional da educação, ofertado na EAPE em 2021, para os profissionais da SEE-DF. A importância de um curso de formação continuada com foco na saúde vocal veio após a pesquisa acadêmica e reflexões acerca da necessidade do profissional da educação reconhecer a voz como um recurso de trabalho que necessita de cuidados diários para a realização das atividades sem causar alterações na voz que o levem ao afastamento, temporário ou definitivo, de suas atividades laborais. Dessa forma, compreendeu-se que esse processo de formação para o conhecimento sobre a voz precisa considerar as experiências e as necessidades de saberes dos profissionais, considerando, inclusive, a falta de conhecimentos evidenciada nos relatos e falas dos participantes. Assim, compreendemos uma formação continuada que vai além da simples apresentação de técnicas ou repetição de exercícios vocais, mas um trabalho educativo importante no desenvolvimento de reflexões sobre o uso da voz, como um recurso pessoal e profissional, com conhecimentos relevantes para manter a voz saudável durante toda a vida profissional. No que se refere à pesquisa qualitativa e os aspectos metodológicos, utilizamos conversas informais, perguntas e respostas, diálogos e os registros reflexivos com os participantes, os quais reforçaram a relevância dos conhecimentos adquiridos, durante a participação no curso, para atitudes e comportamentos mais conscientes visando à saúde vocal individual e coletiva no ambiente de trabalho.

**Palavras-chave:** Voz. Saúde vocal. Voz do professor. Formação continuada.

**Abstract:** The present experience report occurs as an experiential learning in the execution of the course Well-being and quality of life: uses and disuse of the voice of the education professional, offered at EAPE in 2021, to the professionals of SEE-DF. The importance of a continuing education course focused on vocal health came after a research and reflections on the need for the education professional to recognize the voice as a work resource that needs daily care to carry out activities without causing changes in the voice that take him/her to leave, temporarily or permanently, from his/her work activities. Thus, it was understood that this process of training for knowledge about the voice needs to consider the experiences and needs of knowledge of professionals, considering, even, the lack of knowledge evidenced in the reports and statements of the participants. Thus, we understand a continuous training that goes beyond the simple presentation of techniques or repetition of vocal exercises, but an important educational work in the development of reflections on the use of voice, as a personal and professional resource, with relevant knowledge to maintain a healthy voice throughout professional life. Regarding methodological aspects, we used bibliographic research, informal conversations, questions and answers, dialogues and reflective records with the participants, which reinforced the relevance of the knowledge acquired during the participation in the course for more conscious attitudes and behaviors aimed at individual and collective vocal health in the work environment.

**Keywords:** Voice. Vocal health. Teacher's voice. Continuing education.

---

\* Ivonete da Silva Oliveira é graduada em Pedagogia pelo Centro Universitário do Distrito Federal, e em Fonoaudiologia pela Universidade Paulista-Brasília, mestre em Educação pela Universidade de Brasília. Professora da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF); professora formadora na Subsecretaria de Formação Continuada dos Profissionais da Educação – EAPE. Contato: ivonete.oliveira@edu.se.df.gov.br

## Introdução

O presente relato de experiência tem o objetivo principal discutir a formação continuada com foco na voz e como importante ação educativa para o professor, um profissional da voz que necessita desenvolver hábitos e atitudes que promovam a própria saúde e o bem-estar profissional. Como objetivos específicos, o relato propõe alguns conceitos básicos acerca da voz, além das contribuições evidenciadas no planejamento e desenvolvimento do curso, a partir das necessidades dos professores participantes, ou seja, entender como o grupo está usando a sua voz; descobrir a visão de cada professor sobre a voz e os problemas que precisam ser resolvidos.

A voz humana é o som que resulta de uma ação fisiológica, identificando a pessoa quanto à sua idade, sexo, raça, tamanho físico. Cada indivíduo tem uma voz como tem a sua impressão digital, pois o som que forma a voz depende da estrutura das cavidades de ressonância e dos órgãos articuladores. Dessa forma, nascemos dotados de uma capacidade para produzir a voz, que empregamos naturalmente desde os primeiros momentos de nossa existência. Nas aquisições da fala, características de personalidade e estado emocional ocorrem naturalmente por meio da interação com os outros seres humanos, completando a nossa identidade vocal.

O homem na produção da sua voz e fala tem a capacidade de influenciar, informar, se expressar com o outro de forma criativa e consciente, pois é um animal que dispõe da faculdade de se comunicar na perspectiva de mudar sua própria realidade. A voz é o meio que torna possível a transmissão da palavra falada, coexistindo comumente com a linguagem, a fala, a língua e o pensamento. (VALLE, 1996, p.73)

A princípio, a transmissão da palavra falada não era objeto de estudo, aprendia-se pela prática e seguindo exemplos. Há diferentes teorias sobre a origem do estudo formal da oratória como uma arte a ser ensinada e aprendida. Nesse trabalho citamos de Aristóteles e Demóstenes por seus estudos relevantes acerca da oratória. Aristóteles foi um filósofo grego que através dos seus estudos e ideias compôs uma importante obra: o livro “A Retórica”, um trabalho de referência que definiu bases do conhecimento da arte de falar bem, na capacidade de falar de forma clara. Demóstenes foi um grande orador grego que buscou no autoconhecimento e na aprendizagem meios para melhorar o seu discurso e superar um problema: ele era gago. Assim, pegava várias pedras de pequena dimensão e colocava na boca para treinar a articulação. Desse modo, podemos inferir o quanto é antiga a necessidade do homem de aperfeiçoar a voz e fala

para a melhor comunicação. Hoje, a arte de falar em público – a oratória – é uma habilidade comunicativa que pode ser treinada e melhorada, por meio de técnicas e regras aprendidas com o objetivo de informar, entreter e influenciar o ouvinte.

A produção da voz não apresenta um padrão definido, ou seja, uma única voz dita como “normal”, pois há um número de fatores (biológico, psicológico, sócio educacional) e de modificações nesse processo. Mas desejamos que a voz tenha qualidade no processo comunicativo. Na área da fonoaudiologia o princípio da qualidade vocal (ou saúde vocal) é a realização que passa a impressão ao ouvinte de que o falante não está realizando esforço, tensões ou transtornos durante a produção do som da voz e da fala, ou seja, um som bem adaptado às características do indivíduo e produzido sem dificuldade ou desconforto

De acordo com Behlau et. al. (2001), um som dito de boa qualidade para os ouvintes é a eufonia, e o contrário é a disfonia. Desse modo, uma boa voz é aquela produção vocal bem adaptada às características de cada indivíduo apresentando uma qualidade aceitável socialmente; produção que não interfere na inteligibilidade da fala; permite o desenvolvimento profissional; apresenta frequência, intensidade, modulação e projeção apropriadas para o sexo e a idade do falante e transmite a mensagem emocional do discurso.

Entre o grupo de profissionais que usa a voz para o trabalho está o professor. Esse como profissional da voz necessita de qualidade vocal para manter uma voz saudável no desenvolvimento das atividades docentes, porque abusos vocais causam afastamentos, má qualidade de vida no ambiente de trabalho, nos contextos familiares e sociais.

De acordo com o Consenso Nacional de Voz Profissional (2004), o abuso vocal é caracterizado quando um indivíduo utiliza a sua voz acima dos limites saudáveis, mesmo com a utilização de uma boa técnica vocal. Dessa forma, podemos identificar comportamentos de abuso vocal como o uso incorreto da voz: gritar, falar em ambientes ruidosos, uso forçado e excessivo da voz quando existe uma mudança tecidual, pigarreio excessivo. E comportamentos de mau uso da voz, quando distorcem o funcionamento normal da voz: falar muito alto, tensão/esforço ao nível do pescoço e ombros no ato de produção da fala, falar durante longos períodos de tempo, falar a uma velocidade muito rápida, falar durante a inspiração.

Os conceitos acima apresentados foram compreendidos na vivência da formação, por meio de práticas individuais e coletivas para desenvolver o autoconhecimento do corpo, uma compreensão do funcionamento das estruturas que produzem a voz, com maior consciência de suas potencialidades e limitações.

## A formação continuada: bem-estar e qualidade de vida usos e desusos da voz do profissional da educação

Inovadora que é, foi bem aceita a proposta de formação continuada sobre o comportamento vocal do profissional de educação, afinal, a proposta favorece o autoconhecimento e a conscientização do mecanismo da voz falada, munindo o profissional de técnicas para uma melhor emissão vocal, a fim de evitar alterações na voz e, por fim, promover a saúde e o bem-estar no trabalho.

Durante a formação, os participantes relataram o interesse em aprender a usar a voz no trabalho por considerarem não ter conhecimentos suficientes. O que se deve a, por um lado, não terem tido essa formação na graduação e, por outro lado, por observarem colegas de trabalho que adquiriam problemas de voz que os levaram a restrições no trabalho.

Para realizar a pesquisa, trabalhamos com profissionais inseridos em dois perfis: profissionais com pouco tempo de trabalho docente e profissionais com muitos anos de trabalho. Na grande maioria dos perfis os professores são do gênero feminino; atuam nos anos iniciais do ensino fundamental com formação em Pedagogia. Os profissionais que falaram sobre orientações e conhecimentos no uso da voz na graduação tinham licenciatura na área musical ou teatral. Mas como profissionais atuantes, regentes ou não regentes, na rede de ensino público do DF, a grande maioria falou a realidade: poucos pensam ou foram orientados no início de sua carreira no magistério público a respeito do uso da voz. Afirmaram não ter recebido antes desta formação uma orientação sobre saúde ou qualidade da voz como se pode observar nos dois depoimentos abaixo apresentados:

Confesso que ao longo da minha vida raramente parei para observar a minha voz. Porém, alguns episódios de desconforto vocal, após um dia intenso de trabalho, despertaram meu interesse por este curso (C.F., T4, 2021).

A preocupação com a voz e o interesse por preservá-la surgiu há dois anos, depois de uma consulta ao otorrinolaringologista que examinando a minha garganta identificou uma pequena fenda nas cordas vocais. (M.L. T4, 2021).

Essa realidade, a falta de preparação do professor, também foi evidenciada em pesquisas recentes. Quintanilha (2006) pesquisou 149 professores do ensino básico da SEEDF e concluiu que 83,5% declararam não haver recebido durante a formação de graduação nenhum tipo de conteúdos e conhecimentos sobre voz ou cuidados com a voz. Em outro trabalho de pesquisa, o qual sou autora, foi possível evidenciar que: do total de 100 professores, 79% procurou participar da formação continuada “Usos e Desusos da voz” por relataram que

atuam na profissão sem qualquer conhecimento e preparo sobre o uso da voz (SILVA OLIVEIRA, 2020). Mas, na atual edição do curso sobre saúde vocal identificamos algumas mudanças. O assunto “voz” não se apresenta como uma temática nos espaços e conversas de trabalho, pouco se fala sobre cuidados e saúde vocal, porém essa realidade pode estar mudando, de acordo com alguns relatos de professores participantes da edição do curso de 2021. Eles começaram a relatar o interesse pelo curso a partir de conversas e indicação dos colegas que participaram da versão anterior, outro motivo foi observarem o próprio desconforto vocal e acreditarem que na formação terão orientações e instituições de ensino estão incluindo no projeto pedagógico palestras e oficinas para falar sobre saúde vocal. Assim, verificamos a importância da continuidade da ação educativa que pode estar influenciando na mudança da realidade.

Destacamos que o curso de formação “Usos e desusos da voz do profissional de educação”, nas versões anteriores de 2021, foi meu trabalho desenvolvido como professora formadora da EAPE e objeto de estudo da pesquisa acadêmica intitulada *Professor, onde está a sua voz? Como está a sua voz: uma proposta de formação continuada*. Esta pesquisa evidenciou que a realização do curso na opinião dos participantes apresentou um impacto positivo, pois levou os participantes após a formação integrar elementos de cuidados com a própria voz na vida pessoal e profissional. Desse modo, é importante registrar aqui um ponto importante: a decisão pela continuidade da formação ocorreu após um longo processo de avaliação, pesquisa e reavaliação. Durante todo este período de oferta e reoferta buscou-se adequar a formação continuada à realidade dos profissionais da educação, por meio de uma construção coletiva. Entendemos que essa ação educativa dialógica, reflexiva e participativa permite uma renovação e adequação do curso ao momento de oferta, na busca por compreender as reais necessidades do público-alvo. Assim, a oferta está em consonância com as Diretrizes de Formação da EAPE como referência a formação crítico-emancipadora dos sujeitos, levantamento prévio das demandas de formação continuada, com base nas necessidades e prioridades da SEEDF.

Recentemente uma conquista dos trabalhadores de educação fundamenta o aprimoramento da formação continuada dos profissionais do magistério: a nova Política de Qualidade de Vida, Saúde, Bem-estar para Servidores Públicos da Secretaria de Educação do Distrito Federal no Ambiente de Trabalho e para Servidores Aposentados – PQVT/SEEDF, instituída por meio da Portaria nº 281, de 10 de junho de 2021. A atual versão do curso se insere no contexto deste documento como uma ação da política de Qualidade de vida e Bem-estar, a fim de promover o desenvolvimento integral do profissional da educação,

dentro da abordagem das políticas públicas existentes e atendendo algumas metas e estratégias do Plano Distrital de Educação -PDE 2015/2024 – Lei nº 5.499/2015.

No ano de 2021, o curso de formação continuada *Bem-estar e qualidade de vida: usos e desusos da voz do profissional de educação* foi ofertado, para todos os profissionais da rede pública de ensino, pela Subsecretaria de Formação Continuada dos Profissionais da Educação- EAPE. Esta também tem nas diretrizes a pesquisa como ação constitutiva da formação, de modo a fomentar uma relação próxima à escola e ficando incumbida no aprimoramento da rede de ensino. O curso em uma realidade impactada por um contexto de pandemia provocado pela COVID-19 foi adaptado. Ele foi realizado na modalidade híbrida, com carga horária de 100 horas. A organização composta por um percurso formativo comum voltado para o bem-estar e qualidade de vida no trabalho e percursos específicos com temáticas relacionadas à promoção do bem-estar e da saúde. Dentre os percursos específicos, está o percurso relacionado à voz. A voz do professor como um recurso de trabalho necessitou também de adaptações e usos frente às novas possibilidades de transmissão do conhecimento oferecidas pela tecnologia. Na formação online (aulas remotas) alguns professores relataram a diminuição do esforço vocal, porém outros sentiram um esforço maior gravando várias sequências de aulas. O retorno no contexto da sala de aula tradicional exigiu um novo desafio: o uso da máscara de proteção. Neste momento o esforço para se comunicar com clareza exigiu aprendizados no uso da voz profissional com foco na articulação, respiração e expressão eficientes. Assim, a experiência revela a importância da formação da EAPE como princípio formativo (ou educativo) para professores se reconhecerem produtores de conhecimentos e de avaliação que tornam a realidade capaz de ser transformada pela sua própria ação.

Neste contexto, trabalhou-se com a forma dinâmica do Planejamento Estratégico e Comunicativo- PEC (SILVA OLIVEIRA, 2020), como um caminho para o diagnóstico e a condução dos conteúdos de interesse dos participantes, como também a construção de um planejamento significativo, com estudos e conhecimentos convergentes entre interesses e necessidades de todos os participantes. Estudos, conversas e debates se formaram entre interesses, necessidades e a instrumentalização dos participantes como um profissional da voz. Usamos mas não abusamos da voz! Este foi o nosso lema principal, para o estudo e para o diálogo durante o processo de ensino e aprendizagem. Criamos diversos momentos na formação continuada para ouvir e escutar a fala e a voz de cada professor, porque observamos que pouco ou nada se fala sobre cuidar da própria voz no ambiente de trabalho dos professores. Na minha

prática como fonoaudióloga essa escuta é evidenciada no espaço do tratamento clínico. Assim, minha formação e experiência como profissional da educação e da saúde me permitiu unir uma ação educativa visando a saúde e por isso o momento foi definido como: *dar a voz ao docente, para o docente cuidar da voz*, ou seja, esse momento tem como objetivo levar o professor a usar a voz para falar impressões e percepções sobre a produção da própria voz falada conforme seus conhecimentos, visando um despertar do auto cuidado, da promoção da saúde e da atenção no uso da voz com suas potencialidades e limitações. Dessa maneira encadeamos uma relação teoria vocal/prática vocal na ação de falar da própria voz - dar a voz ao docente – para ele despertar a consciência da existência e importância desse recurso pessoal – a voz - que o docente precisa cuidar com entendimento e autonomia no seu uso diário profissional.

Nessa perspectiva de trabalho usamos poemas, trechos de textos, gravamos a voz; exploramos o seu uso, bem como, a comunicação em várias nuances. Após esse processo, desenvolvido para encorajar a participação de forma plena e prazerosa, pudemos vislumbrar vozes e falas de profissionais com suas potencialidades e responsabilidades, refletindo sobre a importância do seu próprio recurso de trabalho: a voz. Nessa proposta construímos além do trabalho de oratória, incentivamos o trabalho de reflexão por meio da escrita de textos sobre a voz: Como está a sua voz? Onde está a sua voz?

No momento do relato sobre a própria voz alguns professores identificaram tipos de vozes: roucas, transmitindo ao ouvinte a impressão de cansaço; voz comprimida, dando a impressão de esforço e tensão e entre tantas características apresentadas; algumas reflexões foram feitas, tais como: qual a reação emocional e comportamental dos ouvintes (entre estes os alunos) com vozes que transmitem a impressão de cansaço, tensão, desequilíbrio? Sendo a voz um recurso importante nesse processo de comunicação do professor com o aluno e no processo de aprendizagem.

Utilizamos os recursos e as atividades da plataforma Moodle. Um ambiente virtual de aprendizagem que possibilitou o acompanhamento e a participação no curso em momentos síncronos e assíncronos. Os recursos nos permitiram disponibilizar diversos arquivos de vídeos na plataforma e contribuiu para minimizar um problema de reprodução de vídeos on-line, pois a instabilidade do sinal de internet, em alguns momentos no encontro síncrono, tirava a qualidade do material e exigia dos participantes mais tempo e paciência. Entretanto, essa prática permitiu desenvolver encontros com mais diálogos e debates sem a centralidade de informações no professor formador, pois os participantes aceitaram explorar os conteúdos a serem trabalhados

antes do momento síncrono e, assim, houve uma maior participação de todos permitindo trabalhar a dimensão dos conteúdos e as abordagens interdisciplinares necessárias que permeiam os campos de conhecimento da voz e saúde vocal que são novos para a maioria dos professores. *Professor, onde está a sua voz? Como está a sua voz?*

## Metodologia

Destacamos, mais uma vez, que este relato de experiência é resultado de uma formação constituída de várias vozes de pessoas que integraram os planejamentos, estudos, reflexões e avaliações das ações iniciadas na EAPE nos anos 2016-2018, da pesquisa acadêmica nos anos de 2019-2020 e do retorno a EAPE que permitiu o novo curso e a continuidade da formação para uma prática transformadora baseada na ação-reflexão-ação. Desse modo, este processo iniciado no ambiente de formação da EAPE, levado para o ambiente acadêmico constituiu na primeira pesquisa da Faculdade de Educação da Universidade de Brasília com a temática voz do professor e formação continuada. Assim, iniciamos e reiniciamos o caminho da formação a cada vivência, mas sempre o caminho foi mediado por perguntas na perspectiva de investigar e conhecer o problema, a fim de instigar os participantes e buscar as melhores soluções. O processo não esteve centralizado em um único recurso, método ou em uma pessoa, mas se construiu nas relações e na valorização das experiências do grupo:

Partamos de uma análise da pergunta, da criatividade das respostas como ato de conhecimento, como processo de pergunta-resposta que deveria ser realizado por todos os que participam do processo educativo (FREIRE e FAUNDEZ, 1985, p. 28).

Com uma ação comunicativa informal e indicada pela pergunta criamos momentos recíprocos de ouvir e falar, registrar e refletir os diálogos possíveis. Esse modo exploratório que interpreta o uso da voz do professor falando do contexto profissional visa uma participação ativa, promove a reflexão da ação de sua prática, no uso da voz, a consciência de uma experiência que modifique comportamentos abusivos e inadequados. Compreendemos esse explorar, o fazer da pesquisa da mesma maneira que Thiollent (1988), como a pesquisa que não se limita a uma especulação: pretende-se aumentar o conhecimento dos pesquisadores e o conhecimento ou o “nível de consciência” das pessoas e grupos considerados (THIOLLENT, 1988, p. 16).

Em momentos de interação entre a professora/formadora e os participantes do curso, escutamos as vozes dialogando, refletindo e expondo a experiência. A experiência que declaram Ribeiro et. al. (2004):

O que são as experiências senão acervos de conhecimentos, que vão sendo guardados e constituem os saberes das pessoas? Cada indivíduo compõe o seu acervo conforme sua identidade tanto pessoal, quanto profissional. Os professores compõem seu acervo guardando conhecimentos da docência, do ser enquanto professor. São essas experiências que dão identidade a cada profissional, geram novos conhecimentos que possibilitam mudanças no fazer e no pensar do cotidiano da sala de aula. É a partir delas que se estabelece a possibilidade de pensar do cotidiano da sala de aula. É a partir delas que se estabelece a possibilidade pensar a educação pela própria atitude de refletir sobre a prática e experienciar novas ações (RIBEIRO et. al. 2004, p.1023-1035).

O processo de avaliação desta proposta de ação educativa surgiu de relatos reflexivos, que foi intitulado Carta do Aprendiz, no contexto do curso de formação. Este consistiu em um recurso para que cada participante pudesse conceber sua trajetória inicial e final no curso. O registro reflexivo pôde permitir reflexões sobre a própria prática (ZABALZA, 2004). O instrumento permitiu a análise da trajetória pessoal e profissional de cada professor e possibilitou investigar o impacto da formação continuada *Bem-estar e qualidade de vida: usos e desusos da voz do profissional*, como uma prática educativa para a promoção da saúde, saúde vocal e bem-estar dos profissionais participantes.

## Considerações finais

A formação continuada com foco na saúde vocal evidencia que a profissão docente demanda conhecimentos que vão além de uma transmissão de conteúdos e informações de técnicas sobre o uso da voz. Realmente, é necessário um trabalho, na formação continuada, que modifique a realidade, que permita a experiência. Não realizamos um trabalho de reprodução de técnicas, mas um trabalho reflexivo, crítico e participativo.

Os professores são considerados profissionais da voz. Eles usam a voz no trabalho e esperamos que use como um importante recurso. Contudo, muitos não receberam orientações sobre saúde vocal em sua formação para desenvolver a atividade docente, apresentando um despreparo (BEHLAU, 2005). Dessa forma, verificamos que a falta de conhecimentos e a percepção do despreparo está levando a um número maior de profissionais interessados em formações que os preparem para usar a voz e falar melhor para o seu próprio bem-estar como pessoa e profissional.

Os participantes do curso de formação, por meio do registro reflexivo, expressaram mudanças pessoais e profissionais no que diz respeito ao comportamento vocal, após o curso. Apresentamos alguns trechos:

...Muita aprendizagem ficou, porém a que mais me chamou

atenção foi que é necessário o aquecimento e desaquecimento vocal, antes e após o trabalho. Aprendemos técnicas de respiração, a importância de estar em posição agradável, de controlar o sistema nervoso e concentrarmos onde, com vários exercícios, pode-se aumentar a potência dos pulmões. Foi falado também sobre vários fatores que são muito prejudiciais ao nosso trabalho aos quais precisamos ficar atentos. (A.,T4,2021)

...Antes eu nem observava muito a minha voz, e como ela poderia se adequar para uma melhor emissão, o curso me trouxe conteúdo sim de qualidade, informações de grande interesse sim, o cuidado não foi só da voz, sinto que foi uma mudança de alma... Eu precisava conhecer para transformar hábitos ruins em comunicação eficiente, cuidada e saudável. Aprendi prática dos aquecimentos, para nunca mais abandonar. (C. F.L.S., T4, 2021)

...Meus cuidados com a voz mudaram, estou me reorganizando e me reconectando com a vocalidade, estudando, fazendo os exercícios e tentando manter minha voz o mais saudável possível, até porque, o retorno presencial se aproxima e teremos que nos habituar a falar em altas intensidades e de máscara. Agora é seguir! "Melhorando" a minha voz e compartilhando saberes, informações e conhecimentos sobre a voz docente. Quero oferecer um momento com meus colegas no retorno presencial e falar sobre essas questões tão pertinentes para nossa profissão. (G.B,T3,2021).

...O curso contribuiu muito para a melhoria do meu trabalho, considerando que agora consigo usar melhor a voz sem sentir dores na garganta. (C.,T1,2021).

EAPE configura uma importante área de formação de ação educativa para a prevenção e promoção da saúde vocal não somente para professores, mas, inclusive para todos os profissionais da educação que necessitam da voz para realizar o seu trabalho. Dessa maneira, a principal conclusão desse relato, após exposições e reflexões, é a confirmação da validade e da importância desse trabalho para os profissionais que buscaram a formação desejando construir um caminho de autocuidado, mudanças de hábitos e atitudes propositivas em relação ao uso da voz. Assim, dedicamos o poema abaixo a todos os profissionais que descobriram a própria voz como um importante recurso pessoal e profissional:

#### **Voz Docente**

*E agora, professor?*

*Onde está a sua voz?*

*Como está a sua voz?*

*Preso na garganta*

*Na afonia, na disfonia*

*De cada dia*

*No respirar da agonia*

*Sem ar, sem esperança*

*Sem cuidar*

*Na sua profissão*

*Não dá.*

*Precisa de eufonia*

*A voz é recurso*

*É instrumento*

*É registro, identidade.*

*E agora, professor?*

*Onde está a sua voz?*

*Como está a sua voz?*

**Autora:**

Ivonete da Silva Oliveira

Enfim, consideramos que esse trabalho realizado na

E você leitor, professor ou não professor, onde está a sua voz? Como está a sua voz? ■

## Referências

BEHLAU, Mara; AZEVEDO, R.; PONTES, P. **Conceito de voz normal e classificação das disfonias**. In: BEHLAU, M. *Voz: o livro do especialista*. Rio de Janeiro: Revinter, 2001. v. 1, cap. 2, p. 53-79.

BEHLAU, Mara. **A voz que ensina**. Rio de Janeiro: Revinter, 2005. 68p.

CONSENSO NACIONAL SOBRE VOZ PROFISSIONAL (CNV): **voz e trabalho: uma questão de saúde e direito do trabalhador**; 13-14 ago. 2004. Rio de Janeiro: ABORL-CCF; 2004.

FREIRE, Paulo & FAUNDEZ, Antônio. **Por uma pedagogia da pergunta**. 3. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1985

GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL. **Portaria nº 287** - Regulamenta a Política de Valorização, Promoção de Bem-Estar e de Qualidade de Vida no Ambiente de Trabalho de Servidores e demais Agentes Públicos da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal. Brasília: Sistema Integrado de Normas Jurídicas do DF, 2018.

GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL. Lei nº 5.499/2015 - **Plano Distrital de Educação** – 2015/2024.

QUINTANILHA, J.K.M.C. - **Características vocais de uma amostra de professores da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal**. Dissertação de mestrado em Ciências Médicas da Faculdade de Medicina. Universidade de Brasília.

RIBEIRO JR., Wilson A. A arte da retórica. Portal GraeciaAntiqua, São Carlos. URL: [greciantiga.org/arquivo.asp?num=0876](http://greciantiga.org/arquivo.asp?num=0876). Data da consulta: 10/11/2022.

RIBEIRO, Ormezinda M. et al. **Construindo caminhos e evitando atalhos: o percurso de construção da identidade de um centro de formação continuada da professores**. In: ENCONTRO NACIONAL DE DIDÁTICA E PRÁTICA DE ENSINO, 12., 2004, Curitiba. Anais [...]. Curitiba-PR, 2004. p. 1023-1035. Tema: Conhecimento local e conhecimento universal

SILVA OLIVEIRA, Ivonete da. **Professor, onde está a sua voz? Como está a sua voz? Uma proposta de formação continuada**. 194p. Universidade de Brasília, Distrito Federal, 2020. (Dissertação de Mestrado).

THIOLLENT, Michel. **Metodologia da pesquisa-ação**. 8. ed. São Paulo: Cortez, 1998.

VALLE, Mônica. **A voz da fala**. Rio de Janeiro: Revinter, 1996.

ZABALZA, M. A. **Diário de aula: um instrumento de pesquisa e desenvolvimento profissional**. Porto Alegre: Artmed, 2004.