

# ■ DOSSIÊ - RELATOS DE EXPERIÊNCIA

## ■ Roda de Conversa para Servidores Readaptados por Redução na Capacidade de Uso da Voz na Secretaria de Estado da Educação do Distrito Federal (SEEDF)

*Conversation Circles aimed to Public Servants Readapted due to a Reduction in the Ability to Use the Voice at the State Department of Education of the Federal District*

 Luana Carolina Correa Santos \*

**Resumo:** Este trabalho relata a relevância de uma ação voltada para os servidores da Rede Pública de Ensino do Distrito Federal, pertencentes à Carreira Magistério da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal, readaptados por redução na capacidade de uso da voz, que tiveram que sair do ambiente de sala de aula e precisaram se reinventar para exercer a atividade profissional em outro espaço escolar. A ação foi realizada por meio de Rodas de Conversa, idealizada com o objetivo de propiciar o cuidado com a saúde vocal, orientar o uso correto da voz e permitir a partilha das experiências vividas sobre o processo de deixar de trabalhar no ambiente de sala de aula por motivos de disfonía funcional. As Rodas de Conversa, enquanto metodologia de pesquisa e de intervenção, puderam mostrar, de forma prática, a importância dos exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal. A ação Roda de Conversa foi realizada em três momentos, a saber: em 2019, como um projeto piloto para os servidores readaptados lotados na área administrativa, em 2021 e em 2022 para os demais servidores das Coordenações Regionais de Ensino. Observou-se que as Rodas de Conversa, como espaço de fala e escuta sensível, puderam contribuir com a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar no trabalho dos servidores atendidos.

**Palavras-chave:** Voz. Readaptados por voz. Saúde vocal. Qualidade de vida. Trabalho.

**Abstract:** This work reports the relevance of an action aimed at the public servants of the Public Education Network of the Federal District, belonging to the Teaching Career of the State Department of Education of the Federal District, readapted due to a reduction in the ability to use the voice, who had to leave the classroom environment and had to reinvent themselves to work in a different school setting. The Conversation Circles were designed with the objective of providing care for vocal health, guiding the correct use of the voice and allowing the sharing of experiences about the process of quitting the work in the classroom environment for reasons of functional dysphonia. The Conversation Circles, as a research and intervention methodology, were able to show, in a practical way, the importance of vocal warm-up and cool-down exercises. The Conversation Circle action was carried out in three moments, namely: in 2019, as a pilot project for the readapted servers located in the administrative area, in 2021 and in 2022 for the other servers of the Regional Teaching Coordinations. It was observed that the Conversation Circles as an opportunity to speak and sensitive listening could help to improve the quality of life and well-being in the work of the public servant assisted..

**Keywords:** Voice. Voice readapted. Vocal health. Quality of life. Work.

---

\* Luana Carolina Correa Santos é servidora da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal; gestora em Políticas Públicas e Gestão Educacional do GDF no cargo de Fonoaudiólogo; graduada em Bacharel em Fonoaudiologia pelo CESUBRA - Centro de Ensino Superior Unificado de Brasília em Dezembro 2001; especialista em Fonoaudiologia Hospitalar (2003) pela Universidade Estácio de Sá; e em voz pelo Conselho Federal de Fonoaudiologia (2021). Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade de Brasília (2016). Contato: santosluanacarol0702@gmail.com

## Apresentação

A docência é a atividade profissional de maior risco vocal, uma vez que a voz é o recurso audiovisual mais importante à disposição do professor (BEHLAU et al., 2005). Entretanto, durante sua formação, os professores não recebem nenhum preparo vocal específico. Além disso, o professor inicia e, muitas vezes, mantém sua carreira sem qualquer preparo ou orientação vocal (BEHLAU et al., 2005), geralmente apresenta dificuldade para identificar alterações vocais, mostrando satisfação com a própria voz (ALVES et al., 2009) mesmo quando alterada. Em geral, os docentes não apresentam o conhecimento de que o trabalho fonoaudiológico pode auxiliar a reverter problemas vocais e a melhorar sua *performance* em sala de aula (FERREIRA, 2001).

De acordo com Oliveira et al (2015), o distúrbio de voz, isoladamente, é considerado uma incapacidade unifuncional, ou seja, incapacita o professor apenas para a regência e não para outras atividades laborais e quase sempre apresenta caráter temporário, podendo ser definitivo.

Segundo Medeiros (2010), a categoria professores, dentro da Secretaria de Estado da Educação do Distrito Federal, compreende aqueles profissionais que atuam em sala de aula e abrange outros profissionais da Carreira Magistério que, por algum motivo, estão fora da sala de aula. Neste último recorte, encontram-se, entre outros, os professores que passaram pelo Programa de Readaptação Funcional – PRF. A limitação de atividades é a designação formal/legal dada à condição daqueles professores que, após afastamento da regência de classe por motivos de saúde, veem-se diante da situação de readaptar-se a novas atividades escolares; normalmente deixando a sala de aula e passando a atuar em outros espaços e atividades, sofrendo, pois, limitações em sua atuação docente.

Ainda segundo Medeiros (2010), as mais diversas doenças que acometem a categoria, normalmente são desenvolvidas em decorrência do exercício da profissão. São as chamadas “doenças laborais”, como a Lesão por Esforço Repetitivo – LER, depressão, distúrbios das pregas vocais e alcoolismo, entre outros. Tais lesões podem levar os professores a se afastarem das salas de aula, muitos de forma definitiva.

Conforme Pinho e Scarpel (2001), a saúde vocal é essencial para uma longa carreira profissional. O aquecimento e desaquecimento da musculatura envolvida no processo da fonação são requisitos básicos para a boa *performance* e saúde da voz.

Ferreira (2011) enfatiza que a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), do ponto de vista institucional, é fundamental para que os contextos laborais se transformem em territórios coletivos de harmonia socioprofissional,

forjando laços duradouros de cooperação interindividual e, desta forma, promovendo as vivências de bem-estar no trabalho. QVT deve ser sempre uma obra coletiva. Uma conquista coletiva que nasce da participação e das contribuições individuais. Para as instituições, essa abordagem pode ajudar para que os seus atores possam compreender as causas mais profundas que, rotineiramente, impactam positivamente ou negativamente na Qualidade de Vida no Trabalho.

No contexto da rede pública de ensino do Distrito Federal, a Portaria nº 287, de 26 de setembro de 2018, institui 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 e a Portaria nº 281, de 10 de junho de 2021, institui a Política de Qualidade de Vida, Saúde e Bem-Estar para Servidores Públicos da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal no Ambiente de Trabalho e para Servidores Aposentados.

As referidas políticas subsidiam o trabalho da Unidade de Qualidade de Vida e Bem-estar no Trabalho – UQVT, que vinculada à Subsecretaria de Gestão de Pessoas – SUGEP, da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal - SEEDF, promove ações, projetos e programas que visam prevenir o adoecimento além de oferecer aos servidores já adoecidos, oportunidades de revisitar sua experiência profissional, visando o compartilhamento de vivências e a reelaboração de processo de sofrimento, se for o caso.

Sabe-se que a voz é um recurso profissional utilizado por todos os servidores da educação como o principal meio de comunicação. Exatamente por isso, a voz é uma das principais razões de afastamento laboral dos profissionais docentes. Partindo deste princípio, a UQVT realizou uma proposta de Roda de Conversa, em três edições, voltadas para os Servidores Readaptados por redução na capacidade de uso da voz. Na SUGEP, em 2019, os servidores que ali estavam lotados participaram da ação como um projeto piloto e, nos anos 2021 e 2022, a proposta foi oferecida a todos os servidores readaptados por voz, cadastrados no Sistema Integrado de Gestão de Recursos Humanos – SIGRH/SEEDF, totalizando 350 servidores.

O objetivo geral das referidas ações foi o de compartilhar as experiências vividas no processo de saída da sala de aula por motivos de redução da capacidade vocal, possíveis perspectivas de trabalho nas unidades administrativas e escolares, bem como, prevenção e promoção de qualidade de vida e bem-estar vocal. Além de resgatar a identidade profissional do professor readaptado por redução da capacidade vocal para o aproveitamento ao retorno das suas novas realidades de trabalho.

Os principais objetivos específicos foram: a) mapear os professores readaptados e o quadro principal de restrição do distúrbio vocal; b) sensibilizar os gestores por intermédio destes quanto à necessidade de diferentes atuações na unidade escolar do professor com alteração vocal e, c) promover atividades de cuidados vocais favorecendo melhora na qualidade de vida.

## Metodologia

Para a ação da Roda de Conversa destinada aos servidores readaptados por redução da capacidade vocal, das Carreiras Magistério Público e Assistência à Educação da SEEDF, foi realizado levantamento de dados sobre a situação funcional destes servidores, num total de trezentos e cinquenta servidores, extraído em abril de 2022, via Sistema Integrado de Gestão de Recursos Humanos (versão WEB) - SIGRHWEB da própria SEEDF, quanto à matrícula e lotação, condição profissional (readaptados e motivo específico por voz) e tempo de readaptação. A estes servidores foram encaminhados documento, por meio de Circular às Unidades Administrativas e Escolares da instituição, e mensagem por e-mail a cada um, informando e convidando para a ação.

O projeto piloto realizado em 2019, com a proposta de execução de dois encontros mensais, conforme Quadro 1, foi desenvolvido com os servidores readaptados por voz que encontravam-se lotados na Subsecretaria de Gestão de Pessoas – SUGEP/SEEDF, à época. Após listagem extraída, cada servidor foi diretamente contatado nas suas lotações, até atingir o número total de 05 (cinco) servidores, destes, quatro participaram em pelo menos um dos encontros. Quanto ao perfil dos servidores foram cinco da Carreira Magistério, quanto ao gênero: quatro feminino e um masculino. Os trabalhos realizados aconteceram de forma presencial na Coordenação Regional de Ensino do Plano Piloto – CREPP/SEEDF. Houve apenas três encontros no ano de 2019, devido à demanda de trabalho.

No primeiro encontro, em 12/06/2019, compareceram duas servidoras do total de cinco servidores readaptados por voz, dois servidores estavam de licença para tratamento de saúde e uma não foi liberada do trabalho. A proposta foi apresentação individual, dinâmica vocal (cantarolar Parabéns a você com vibração de língua), reflexão de “Como está sua voz? (conforto e desconforto)”, expectativa do grupo para ação e cronograma dos outros encontros. A apresentação individual foi um momento de acolhida bem como a escuta da história sobre a temática da voz: tempo de regência, cuidados vocais antes do adoecimento, experiências da vida profissional e da readaptação. A dinâmica foi aceita pelo grupo e perceberam-se as facilidades e dificuldades em realizá-la.

Ao término, houve explicação da diferença dos exercícios de aquecimento vocal e dos terapêuticos.

O encontro seguinte, em 26/06/2019, compareceu uma servidora, já que dois estavam de licença médica e duas com demanda de trabalho. O tema foi projeção vocal e foram abordados conceito, uso, prática e principais orientações. Os resultados foram boa integração, participação e empenho da servidora. Entretanto, a ação desenvolvida de forma individual gerou desconforto nas atividades. Faz-se necessário, para os próximos encontros, que o número seja a partir de dois de participantes. O terceiro encontro não foi realizado, previsto para 14/08/2019, remarcado para o dia 15/08/2019 na tentativa de ter mais participantes e infelizmente não aconteceu por motivos de licença médica de dois servidores, de duas que estavam com demanda de trabalho e apenas uma confirmada. Fez-se necessário o cancelamento, pois a proposta da ação não é a intervenção individual.

No dia 05/11/2019, houve o fechamento da Roda de Conversa, realizado no Auditório da CRE PP, com três servidoras, com o objetivo de avaliar a proposta do trabalho da ação. Ao final dos três encontros, obteve-se um total de oito horas de atividades (Quadro 1).

Quadro 1: Cronograma Roda de Conversa 2019

Mês	jun/19	ago/19	set/19	out/19	nov/19	dez/19
Dias	12/06/2019	14/08/2019	11/09/2019	09/10/2019	13/11/2019	11/12/2019
	26/06/2019	28/08/2019	25/09/2019	23/10/2019	27/11/2019	.....

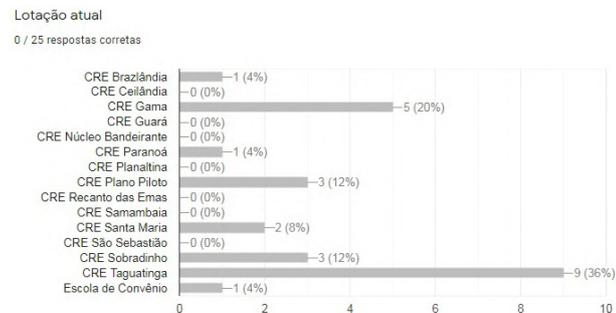
Fonte: autora

As ações da Roda de Conversa por Voz, nos anos 2021 (1ª edição) e 2022 (2ª edição), tiveram a inscrição feita a partir do formulário via Google Formulário para descrever o perfil de cada participante. Algumas ferramentas foram utilizadas para a divulgação, tais como: circular via Sistema Eletrônico de Informações - SEI, e-mails pessoais, divulgação nos grupos do WhatsApp e Instagram da SUGEP. O total de respondentes, no ano de 2021, foi quarenta (40) e, no ano de 2022, dezenove (19).

Após o planejamento da proposta da ação, de forma on-line em 2021 e híbrido (presencial e on-line) em 2022, seguiram-se as seguintes etapas de execução: elaboração de *check list* da ação; elaboração de Minuta de Circular com informações dos encontros; levantamento do quantitativo de servidores readaptados por voz; definição do quantitativo de participantes por encontro; definição da plataforma virtual para obtenção do link; elaboração do Formulário Google para inscrição na ação e avaliação da ação pelos participantes; e-mail de confirmação de inscrição com link para a sala; elaboração de listas de presença; elaboração de roteiro básico para os encontros; criação de cards para divulgação nas mídias sociais da SEEDF com link para inscrição; avaliação final dos trabalhos realizada pelos membros

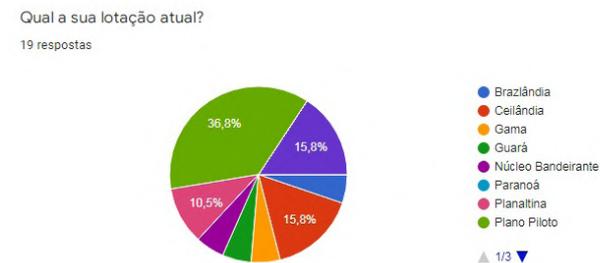
responsáveis, da antiga Diretoria de Acompanhamento e Apoio ao Servidor - DISER, atualmente integrado à UQVT. Dos Gráficos 1 a 12 são mostrados os dados obtidos a partir do formulário on-line.

Gráfico 1 - ANO 2021: Lotação dos Servidores Readaptados por Voz



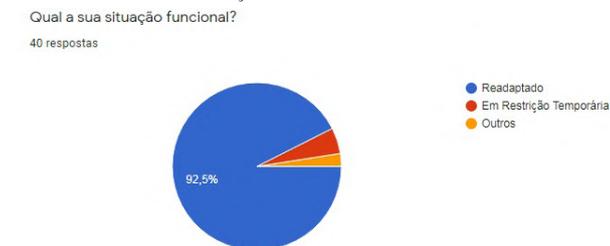
Fonte: autora

Gráfico 2 - ANO 2022: Lotação dos Servidores Readaptados por Voz



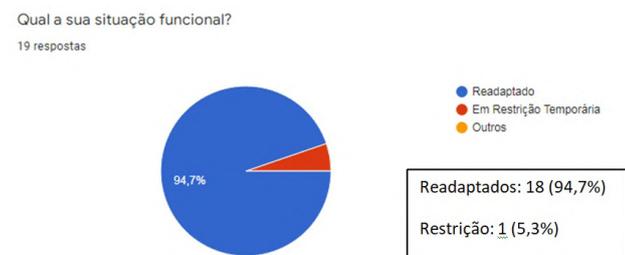
Fonte: autora

Gráfico 3 - ANO 2021: Situação Funcional dos servidores inscritos



Fonte: autora

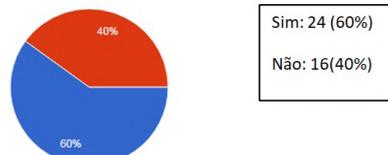
Gráfico 4 - ANO 2022: Situação Funcional dos servidores inscritos



Fonte: autora

Gráfico 5 - ANO 2021: Orientação Vocacional com a Equipe de Fonoaudiologia

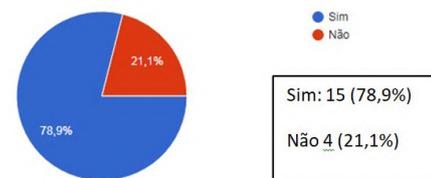
Realizou avaliação com a Equipe de Fonoaudiologia na antiga COSAUDE/SEE-DF ou na atual SUBSAUDE/SEEC-DF durante o processo de readaptação?  
40 respostas



Fonte: autora

Gráfico 6 - ANO 2022: Orientação Vocacional com a Equipe de Fonoaudiologia

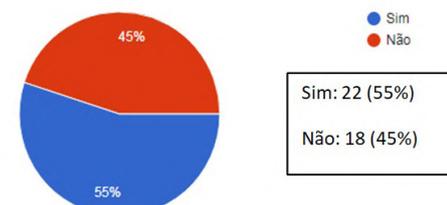
Realizou avaliação com a Equipe de Fonoaudiologia na antiga COSAUDE/SEE-DF ou na atual SUBSAUDE/SEEC-DF durante o processo de readaptação?  
19 respostas



Fonte: autora

Gráfico 7 - ANO 2021: Orientação Vocacional durante vida profissional

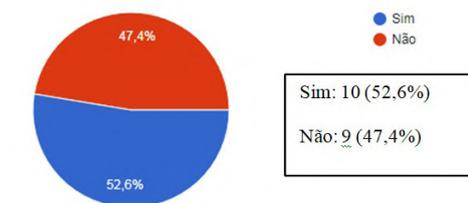
Recebeu alguma orientação vocacional durante sua vida profissional?  
40 respostas



Fonte: autora

Gráfico 8 - ANO 2022: Orientação Vocacional durante a vida profissional

Recebeu alguma orientação vocacional durante sua vida profissional?  
19 respostas

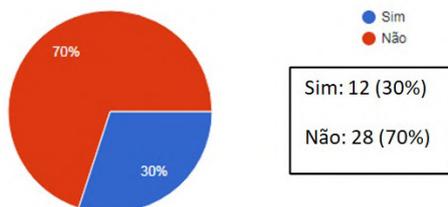


Fonte: autora

Gráfico 9 – ANO 2021: Revisão da questão vocal

Já teve revisão das questões vocais da sua readaptação?

40 respostas

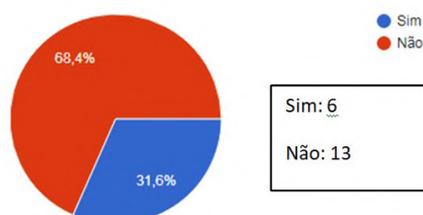


Fonte: autora

Gráfico 10 – ANO 2022: Revisão da questão vocal

Já teve revisão das questões vocais da sua readaptação?

19 respostas

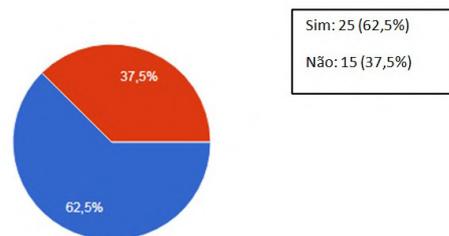


Fonte: autora

Gráfico 11 – ANO 2021: Melhora vocal após a readaptação

Houve melhora vocal após a readaptação?

40 respostas

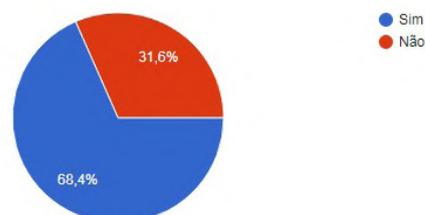


Fonte: autora

Gráfico 12 – ANO 2022: Melhora vocal após a readaptação

Houve melhora vocal após a readaptação?

19 respostas



Fonte: autora

Quanto aos temas ofertados nos anos de 2021 e 2022: a proposta temática nos encontros foi dividida em dois momentos: área da Fonoaudiologia e a área da Psicologia. Os temas desenvolvidos na área da voz estão relacionados no Quadro 2, e aos da psicologia foram construídos de acordo com a resposta do formulário de inscrição, que não serão abordados neste relato de experiência. Entretanto, foram incluídos para melhor aproveitamento os temas de articulação, de relaxamento e proposta temática de ativação corporal, praticada em 2022.

Quanto ao número de encontros, foi ponderado em seis momentos, em datas e temas seguidos para melhor ajuste e participação. A carga horária obtida no ano de 2021 foi de doze horas e no ano de 2022, dezoito horas. Nos quatro primeiros encontros, nas duas edições, realizou-se revisão do encontro anterior dos temas relacionados à saúde vocal, para uma melhor fixação. No último encontro de 2021, foi apresentado um vídeo com resumo dos temas abordados com o título VOZ, O SOM NOSSO. No ano de 2022, houve uma abordagem relacionada à temática da ativação corporal para ajudar os participantes a melhorar a questão da ergonomia no trabalho, postura e cuidados com a tensão muscular que podem alterar a voz.

Durante os encontros tivemos uma pequena participação dos servidores, a saber: dos quarenta (40) inscritos no ano 2021, tivemos onze (11) participantes. Em 2022, dos dezoito inscritos, apenas quatro (4). Ademais, o formato foi diferente: em 2021, devido à pandemia provocada pela COVID-19, a ação foi remota, via

Quadro 2: Cronograma das Rodas de Conversa 2021 e 2022

ANO 2021	ANO 2022
19/08: Apresentação / Palestra Vocal	12/04: Apresentação / Palestra Vocal
26/08: Oficina Prática de Aquecimento e Desaquecimento Vocais	19/04: Oficina Prática de Aquecimento e Desaquecimento Vocais
02/09: Vivência Vocal 1 – Projeção Vocal	26/04: Vivência Vocal 1 – Projeção Vocal / Articulação
11/09: Vivência Vocal 2 – Respiração	03/05: Vivência Vocal 2 – Respiração / Relaxamento
16/09: Cantoterapia	10/05: Cantoterapia
25/09: Avaliação Final e encerramento	17/05: Ativação Corporal / Encerramento

Fonte: autora

Google Meet no link <http://meet.google.com/ewp-am-gm-pnx> e tivemos, em 2022, o formato híbrido: (quatro encontros presenciais e dois encontros on-line, para facilitar a participação dos que ainda não podiam sair de casa.). A importância da ação nos diferentes modos gerou impactos quanto à participação do número de participantes, valorização do cuidado do servidor mesmo durante a Pandemia da COVID-19, principalmente, no tema de prevenção vocal e uso da máscara, uma situação diferente vivida por muitos professores, além do compromisso com o autocuidado.

## Discussão

Segundo Oliveira et al (2015), os objetivos do Programa de Saúde Vocal – PSV – das escolas públicas do Distrito Federal são: 1. Divulgar os hábitos de saúde vocal; 2. Identificar professores com distúrbios da voz; 3. Orientar e encaminhar os professores com distúrbios da voz para avaliação otorrinolaringológica e tratamento e

4. Realizar o controle e o monitoramento dos professores com alteração vocal.

Entretanto, esse programa não contempla os professores que estão em restrição de regência de classe e em processo de readaptação funcional, que serão os readaptados por voz. Por essa ocasião, observou-se a importância dessa ação para beneficiar esses servidores que não são contemplados após o “adoecimento crônico”.

De acordo com Ferreira (2011), os indicadores críticos sobre os trabalhadores, que merecem destaque são os seguintes: doenças do trabalho e licenças-saúde que se multiplicam e desenham um perfil epidemiológico que fortalece o nexo com os contextos de trabalho nos quais os acometidos estão ou estiveram inseridos. Além disso, outro fator diz respeito à atividade “trabalho” como sendo uma fonte de prazer. Nesse caso, a ideia de Qualidade de Vida no Trabalho se apoia, fundamentalmente, na premissa da atividade-trabalho como uma vivência de bem-estar. Esse fator ocupa lugar central na fala dos trabalhadores e desempenha uma função psicológica estruturadora da representação mental que estes fazem de Qualidade de Vida no Trabalho.

Ainda segundo Ferreira (2011), a ênfase é de que o trabalho é fonte de prazer quando é um trabalho sem riscos para a saúde (sentido amplo), a segurança pessoal e a própria família. Assim, o trabalho fonte de prazer promove saúde, previne doenças e acidentes. Este traço coloca a temática da segurança e, em especial, a segurança no trabalho como fatores importantes no manejo da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), no contexto organizacional.

Essa ação de Roda de Conversa veio, portanto, manifestar um acolhimento e possibilidade de favorecer para os servidores readaptados por redução da capacidade vocal uma experiência do trabalho como fonte de prazer, mesmo com a limitação de atividade da regência em sala de aula.

As contribuições da referida ação, obtidas no ano de 2019, no encerramento das atividades, foram: 1. A sugestão para que as próximas Rodas de Conversa acontecessem nas Coordenações Regionais de Ensino, com a realização de palestra sobre orientações vocais em 04 (quatro) polos; realizar encaminhamentos para a Subsaúde, para avaliação vocal (a pedido do servidor); os temas vocais propostos: respiração, projeção vocal, aquecimento; realizar o levantamento do quantitativo de servidores readaptados por voz; 2. As dificuldades encontradas para a realização da ação surgiram pela demanda do trabalho que dificultou o comparecimento nos encontros, bem como, o número de encontros mensal; 3. Os pontos positivos foram aprendido sobre o uso da voz; conhecer a

Quadro 3 - ANO 2022 – Resposta dos participantes quanto ao tempo de atuação na SEEDF

<b>Pergunta: Possui quanto tempo de atuação na SEEDF? (anos e meses)</b>
<b>19 respostas</b>
22 anos e 1 mês
9 anos e um mês
24 anos
19 anos
26 e 6 meses
25 anos e 1 mês
25 anos.
9 anos e 2 meses
26 anos e 8 meses
24 anos e meio
22 anos e 1 mes
17 anos
25 ANOS E 9 MESES
23 anos
27 anos 10 meses
32 anos
22 anos
24 anos e 9 meses
26 anos e 7 meses.

Fonte: autora

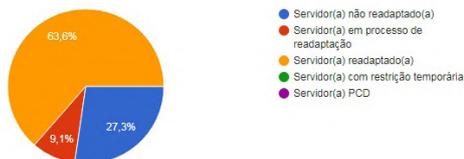
história de outros servidores e o cuidado com o servidor. Perguntado sobre o tempo de atuação, descrito no Quadro 3, no formulário de inscrição no ano de 2022, observou-se que 78,94%, de quinze participantes, apresentou um tempo maior que vinte anos de atuação profissional. Entretanto, apenas quatro participantes, totalizando 21,06% com tempo menor de atuação.

Quanto às respostas do Formulário de Avaliação, em 2021<sup>1</sup>, observamos que responderam: onze (11) servidoras da Carreira Magistério, 07 servidoras readaptadas por voz, três (03) não readaptadas e um (01) em processo de readaptação. Em relação à lotação de atuação foram cinco (05) servidoras de Ceilândia, três (03) do Plano Piloto/ Cruzeiro, dois (02) de Taguatinga e um (01) de Santa Maria. Algumas informações específicas sobre disciplinas que ministravam os participantes e formações não foram perguntadas, pois não eram objeto dessa ação.

Gráfico 13 – ANO 2021 – Respostas dos participantes quanto à condição atual.

1.3 – Se servidor(a) ativo(a) qual a sua condição atual?

11 respostas

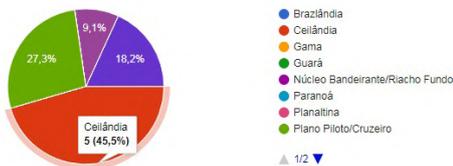


Fonte: autora

Gráfico 14 – ANO 2021: Respostas dos servidores participantes quanto à lotação

1.4 – Qual a sua lotação atual?

11 respostas



Fonte: autora

As respostas abertas sobre a ação foram:

3.1 - Sobre os temas da área da Voz, marque qual deles não pode faltar em Rodas de Conversas para Readaptados por Voz?

5.2 - Caso se sinta à vontade para apresentar suas sugestões ou fazer observações a respeito das Rodas de Conversas para os Servidores Readaptados por voz, por favor, utilize esse espaço. Algumas respostas:

Relato 1 "Eu sugiro fortemente que esse curso seja oferecido para todos os professores da secretaria de educação. Ele é fundamental!!!!"

Relato 2 "Queridos e queridas agradeço imensamente a todos da UQVT por esse projeto tão precioso para nós readaptados. Renovei as forças, lembrei de ainda cuidar da VOZ e trabalhei meu eu com as palestras da querida HELOISA. Dei vários passos para melhorar meu dia a dia, me senti acolhida e alentada. GRATIDAO. Ah e já estou pondo em prática as técnicas as sugestões dadas. Beijo no coração de vocês".

Relato 3 "Somente agradecer fui muito confortada e acolhida. Além de aprender coisas que em 2 anos de fono não sabia".

Relato 4 "O curso superou minhas expectativas, afinal não foi só sobre a voz, foi autoconhecimento, respeito, autoestima, atenção, relacionamento..."

Relato 5 "Sugiro que essa formação seja oferecida aos Servidores no início de carreira, de forma preventiva".

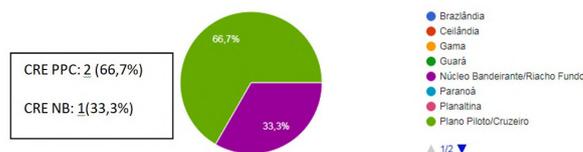
Relato 6 "Eu fiquei muito feliz! Deveria ter sempre esses encontros. Ficamos mais fortalecidas!"

No ano de 2022, destacamos que foi inserido o termo do aceite nos formulários de inscrição e de avaliação devido à Política de Privacidade do Usuário para a segurança dos dados pessoais. Quanto às respostas do Formulário de Avaliação, em 2022,

Gráfico 15 – ANO 2022: Lotação atual

1.4 – Qual a sua lotação atual?

3 respostas



Fonte: autora

Gráfico 16 – ANO 2022: Temas áreas da Voz

3.1 - Sobre os temas da área da Voz, marque qual deles não pode faltar em Rodas de Conversas para Readaptados por Voz?

3 respostas



Fonte: autora

Quadro 4: Temas importantes para a área da Voz.

Vivência Vocal 1 - Projeção Vocal (1)
Oficina prática de Aquecimento e Desaquecimento Vocais (7)
Vivência Vocal 2 – Respiração (1)
Cantoterapia (2)

Fonte: autora

observamos que responderam 04 (quatro) servidores, com apenas três respostas válidas, sendo 03 (três) da Carreira Magistério e readaptadas por voz. Sendo 02 (duas) lotadas na CRE Plano Piloto/Cruz e 01 (um) Núcleo Bandeirante/ Riacho Fundo. Apenas uma (1) resposta não foi identificada.

As respostas abertas foram:

3.1 - Sobre os temas da área da Voz, marque qual deles não pode faltar em Rodas de Conversas para Readaptados por Voz?

As respostas foram: Vivência Vocal 1 - Projeção Vocal / Articulação (1); Palestra Vocal (1); Oficina prática de Aquecimento e Desaquecimento Vocais (1); Vivência Vocal 2 – Respiração (0); Cantoterapia (0) e Ativação Corporal (0).

5.2 - Caso se sinta à vontade para apresentar suas sugestões ou fazer observações a respeito das Rodas de Conversas para os Servidores Readaptados por voz - 2ª edição, por favor, utilize esse espaço. Foram 2 respostas:

Relato 1 "Os profissionais que ofertaram os saberes são todos competentes e não deixaram nada a desejar. Deixo aqui uma vez mais meus parabéns e sugiro que também possam oferecer cursos na modalidade on-line. Gratidão pela oportunidade".

Relato 2 "pra mim foi muito bom esse segundo encontro. Aprendi muitas coisas e passei minhas experiências como readaptada .foi muito valioso pra mim".

Quadro 5 - ANO 2022 – Resposta dos participantes quanto ao interesse no projeto.

Pergunta: O que desencadeou o seu interesse em participar deste projeto?
19 respostas
Aprender mais sobre os cuidados com a voz
A oportunidade de melhorar minha voz
acho sempre interessante aprender um pouco mais sobre as questões que me levaram a readaptação
Pq sou readaptada e acredito q seja um encontro importante mesmo pra quem não foi readaptado pela voz.
Aprendizado
Por compartilhar com outros professores com o mesmo problema , o trabalho diário.
ouvir e passar experiencia
A proposta como um todo me chamou a atenção.
Fui readaptada por problema de voz e fiquei interessada no tema do projeto.
Passar e ouvir experiencias
Conhecer pessoas que compartilham os mesmos problemas.
Por ser relacionado a voz
NECESSIDADE E VONTADE
Ja participei x e foi muito bom.
Novas abordagens sobre o assunto.
Gosto de cantar e quero muito aprender sobre a voz.
Sou Readaptada e acabo usando muito minha voz porque trabalho com alunos todos os dias
passar e ouvir experiencias.
Ter qualidade de vida profissional na nova atividade.

Fonte: autora

No Quadro 5, mostra-se o interesse demonstrado pelos participantes quanto ao projeto, ação Roda de Conversa em 2022. Esses relatos demonstram a importância desse trabalho quanto aos cuidados com a voz e partilha de experiência que foi o objetivo dessa ação.

### Considerações finais

O mérito dessa ação Roda de Conversa para os servidores readaptados por voz é de ofertar momentos de bem-estar vocal além da escuta sensível das experiências que esses servidores enfrentam ao sair da rotina de sala de aula.

Apesar do número pequeno de contemplados, quase trinta servidores, em um universo de aproximadamente quatrocentos servidores readaptados por voz da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal, foi preciso iniciar essa feita.

Não temos o trabalho vocal como foco único dessa ação, valorizamos também os cuidados pós-readaptação, descritos nos interesses dos participantes, e o uso deste momento como oportunidade de fala, onde foram ressaltadas as dificuldades de relacionamento com os seus pares no ambiente de trabalho, que muitas vezes enxergavam o readaptado como alguém que encontrou um caminho “fácil” para se retirar das obrigações de sala de aula.

A recomendação das próximas edições é que a ação possa chegar com antecedência aos servidores readaptados de função por redução na capacidade de uso da voz, para aperfeiçoar a participação dos mesmos que poderão restabelecer a qualidade de vida e bem-estar no trabalho mesmo com sua condição de readaptado.

Sugere-se continuar anualmente, especialmente no mês da voz, com atividades para os professores readaptados por voz lotados nas diversas Coordenações Regionais do Distrito Federal. ■

### Notas

<sup>1</sup> Formulário de Avaliação - Rodas de Conversas para os Servidores Readaptados por Voz. Disponível em: <http://gg.gg/avaliacaorodaconversareadaptados>

<sup>2</sup> Formulário de Avaliação - Rodas de Conversas para os Servidores Readaptados por Voz - 2ª Edição 2022. Disponível em: <http://gg.gg/inscricaorodaconversareadaptados2022>

### Referências

- ALVES et al. **Alterações da saúde e a voz do professor, uma questão de saúde do trabalhador**. Rev Latino-am Enfermagem. 2009, julho-agosto; 17(4).
- BEHLAU, M. et al. Voz profissional: aspectos gerais e atuação fonoaudiológica. In: BEHLAU, M. (Org.). **Voz: o livro do especialista**. Rio de Janeiro: Revinter, 2005. v. 2, cap. 12, p. 287-407.

DISTRITO FEDERAL. **Portaria nº 281, de 10 de junho de 2021**. Institui a Política de Qualidade de Vida, Saúde e Bem-estar para Servidores Públicos da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal no Ambiente de Trabalho e para Servidores Aposentados – PQVT/SEEDF. DODF 109, Seção 1 p. 04, de 14.06.2021. Disponível em: [https://www.dodf.df.gov.br/index/visualizar-arquivo/?pasta=2021|06\\_Junho|DODF%20109%2014-06-2021|&arquivo=DO-DF%20109%2014-06-2021%20INTEGRA.pdf](https://www.dodf.df.gov.br/index/visualizar-arquivo/?pasta=2021|06_Junho|DODF%20109%2014-06-2021|&arquivo=DO-DF%20109%2014-06-2021%20INTEGRA.pdf). Acesso em: 09 jul. 2022.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Educação. **Portaria nº 287, de 26 de setembro de 2018**. 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. **Diário Oficial do Distrito Federal**, seção 1, Distrito Federal, n.185, p 7, 27 set. 2018.

FERREIRA, L. P. A voz do professor: uma proposta de promoção de saúde vocal. In: GIROTO, C. R. M. **Perspectivas atuais da fonoaudiologia**. São Paulo: Plexus, 2001, cap. 5, p. 73-89.

FERREIRA, Mário César. Qualidade de Vida no Trabalho. **Uma Abordagem Centrada no Olhar dos Trabalhadores**. Edições LPA, Brasília, DF: 2011.

MEDEIROS, Rosana Carneiro Ferreira. **Para uma ecologia (mais) humana do professor readaptado**. 2010. 217 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade de Brasília, Brasília, 2010.

PINHO, Silvia. SCARPEL, Renata. Aquecimento e desaquecimento vocal In: **Tópicos em Voz**. Editora Guanabara Koo- gan. Rio de Janeiro, 2001.

OLIVEIRA et al . Programa de Saúde Vocal - I Primeiro Olhar para os Professores das Escolas Públicas do Distrito Federal. In: **Distúrbio de Voz relacionado ao trabalho**: práticas fonoaudiológicas. São Paulo: Roca, 2015, 1ª edição.