

EM DEFESA DAS CONDIÇÕES DE TRABALHO E SAÚDE DO(A) PROFESSOR(A)

•A luta sindical em defesa de melhor qualidade de vida para os trabalhadores tem como elemento estratégico as relações entre as condições de trabalho e as condições de saúde. Nessa luta, um dos problemas a ser enfrentado é a falta de informações sobre as condições de saúde de cada categoria profissional. Na categoria docente, a preocupação com as condições de trabalho e saúde é relativamente recente e poucos são os trabalhos desenvolvidos envolvendo dados do processo saúde-doença da nossa categoria. Entretanto, sabe-se de alguns trabalhos desenvolvidos sobre problemas que estão presentes no dia-a-dia do exercício da profissão docente: doenças freqüentes como a laringite, calos nas cordas vocais, asma ocupacional, rinosinusite, lesões por esforços repetitivos, dermatoses, varizes, exaustão emocional, entre outras.

A lógica do modo de produção capitalista, aprofundada pela aplicação do modelo neoliberal atual, busca transformar relações sociais relevantes em mercadorias, com vistas à obtenção do lucro. Dessa forma, passaram a ser aplicadas aos professores regras semelhantes às aplicadas aos trabalhadores dos setores primário e secundário da economia: controle da produtividade, do ritmo de trabalho, do tipo de tarefa a ser executada, do tempo de execução; a extensa jornada e excessiva carga de trabalho e a instabilidade no emprego. Nesse processo, as escolas e universidades particulares diferem muito pouco de qualquer outra empresa capitalista, submetendo os professores a um regime de exploração que contribui para o aumento da lucratividade no ensino, acompanhada da exclusão dos profissionais da educação do usufruto de boa parte desses lucros. É a partir da compreensão da educação como modo

de produção capitalista que o **Sinpro-Rio** deve discutir com a categoria o processo saúde-doença dos professores da rede particular de ensino, visando ao seu entendimento, na busca de formas de luta em defesa das condições de trabalho e saúde.

No ano de 2006, o **Sinpro-Rio** lançou a campanha “Voz para Educar”. Nosso objetivo é aparelhar o professor com orientações mínimas que lhes possibilitassem defender seu bem-estar vocal durante o exercício da profissão e, se necessário, procurar o tratamento clínico conveniente. Na primeira etapa da campanha, já assistiram a nossas palestras e oficinas quase 6.000 professores, demonstrando o acerto da nossa iniciativa. Dando seqüência, estamos distribuindo aos associados do **Sinpro-Rio** a “Cartilha da Voz”, como elemento auxiliar no uso da voz do professor em sala de aula.

Brevemente estaremos iniciando uma pesquisa sobre o perfil e a saúde do professor da rede particular de ensino do Rio de Janeiro que, ao ser discutida com a categoria, nos fortalecerá a todos na compreensão de como deveremos proceder para fortalecer as lutas por melhores condições de trabalho e saúde.

Esperamos que esta cartilha seja bastante útil e que a categoria entenda melhor o esforço que a nova direção do Sinpro-Rio vem desenvolvendo na transformação para um sindicato de luta e cidadão, fundamentado na renovação, competência, ética e compromisso com o trabalho.

Francilio Paes Leme • Presidente do **Sinpro-Rio** e membro da Executiva Nacional da Contee



*Renovação, Competência, Ética e
Compromisso com o Trabalho*

INTRODUÇÃO

O fato de professores apresentarem elevada ocorrência de alterações vocais relacionadas com o uso da voz em atividades letivas é do conhecimento de todos. O problema chamou a atenção dos representantes dessa categoria profissional por comprometerem seu bem-estar vocal, ameaçarem seu rendimento profissional e a duração da carreira letiva. A falta de preparo vocal, as condições inadequadas de trabalho e o uso excessivo da voz são os fatores causais mais assinalados em pesquisas.

O professor geralmente conta com poucos recursos e muita responsabilidade. Um dos seus principais recursos profissionais é a comunicação por meio da voz. A voz do professor transmite o conhecimento, orienta, acolhe e educa.

O **Sinpro-Rio**, considerando que a voz é o instrumento de trabalho de quem ensina, oferece à categoria a *Cartilha da Voz*, de autoria da Prof^a Fonoaudióloga Eny Léa Gass, Coordenadora da Campanha de Saúde Vocal do Professor: *Voz para Educar*.

SINAIS DE ALTERAÇÕES NA VOZ (Behlau, Dragone e Nagano)

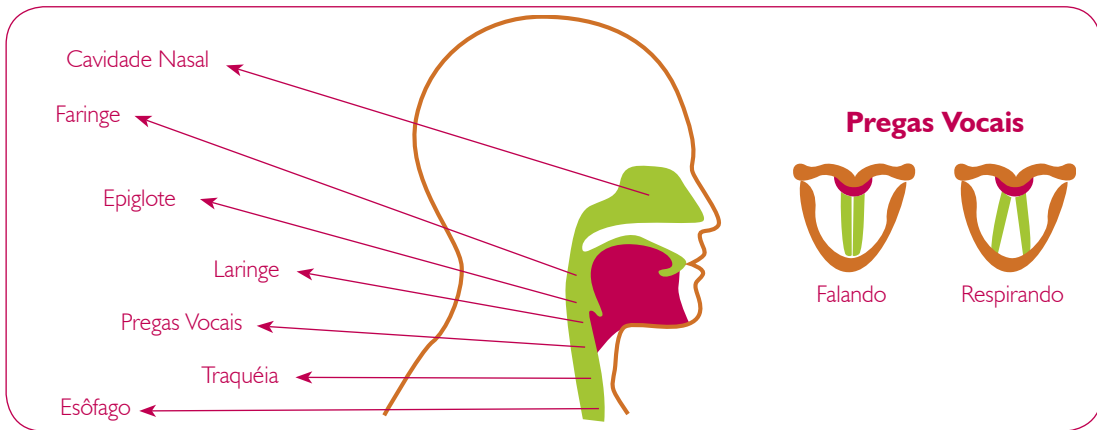
Observe se sua voz apresenta sinais que assinalem necessidade de maiores cuidados:

- enfraquecimento ou perda da voz no final do período diário de aula;
- quebras na voz durante as explicações.
- voz rouca por vários dias;
- dificuldade em cantar ou modular a voz;
- diminuição do volume da voz, gerando esforço para falar um pouco mais alto ou gritar;
- voz mais grave do que no início da profissão;

- necessidade de limpar a garganta, de pigarrear;
- respiração curta enquanto fala;
- dor na garganta;
- sensação de queimação na garganta;
- esforço para falar;
- tosse seca;
- voz mais rouca na sexta-feira e boa qualidade após o descanso no final de semana.

Quanto maior o número de sintomas presentes, maiores indicativos da gravidade do desgaste vocal.

MECANISMO DE PRODUÇÃO DA VOZ



O som da nossa voz é produzido pela passagem do ar que sai dos pulmões e faz com que se aproximem e vibrem as pregas vocais localizadas na laringe. O som produzido na laringe é moldado no trato vocal ou nas cavidades de ressonância: a faringe, as cavidades oral e nasal e os seios da face, que são fundamentais na projeção vocal.

RELAXAÇÃO

Para preservar as cordas vocais é preciso desenvolver **técnicas de relaxação, respiração e impostação**, utilizando corretamente o aparelho fonador.

A **relaxação** é condição inicial para execução de exercícios que ampliem a capacidade respiratória.

Deitado em decúbito dorsal, ambiente tranquilo, evitando excesso de luminosidade, podendo colocar música suave.

RELAXAÇÃO

- coloque os braços ao longo do corpo, mãos de palmas para cima;
- inspire suavemente pelo nariz e expire pela boca;
- trace uma linha imaginária em torno de seu corpo, como um casulo;
- sinta o espaço que seu corpo ocupa;
- deixe que se soltem os nós de tensão de seus músculos;
- largue-se, relaxe-se, sinta que seu corpo vai ficando pesado como se fosse adormecer;
- sinta seus pés, pernas, nádegas, ventre, coluna, omoplatas e ombros;
- relaxe;
- preste atenção no pescoço, virando lentamente a cabeça para um lado e para o outro;
- sinta a nuca e a posição da cabeça;
- relaxe a mandíbula, descerrando os dentes e deixando o queixo cair;
- relaxe as bochechas;
- relaxe a língua, deixando-a estendida no assoalho da boca;
- relaxe as pálpebras, sentindo-as grossas e pesadas sobre os olhos.
- relaxe a testa, deixando-a lisa, sem rugas.

EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO

EXPIRAÇÃO

Músculos internos puxam as costelas para baixo e para dentro.



INSPIRAÇÃO

Músculos externos movem as costelas para cima e para fora.

Após sentir-se relaxado, ainda deitado, fazer os seguintes exercícios de respiração:

DEITADO

- Deitado e relaxado, inspirar lentamente pelo nariz, sentindo o movimento das costelas se alargando. Expirar suavemente pela boca, lenta e totalmente, sentindo que as costelas se aproximam. Repetir o exercício dez vezes.
- Após os exercícios acima, espreguiçar-se, virar para o lado, levantar-se e passar para os exercícios respiratórios em pé.

EM PÉ

- O mesmo que foi feito deitado. Repetir dez vezes.
- Inspirar pelo nariz e soprar como se assoviasse, produzindo o som do S. Repetir dez vezes.
- Inspirar pelo nariz e dividir a expiração em duas vezes; depois em três e quatro vezes. Repetir dez vezes.



RESPIRAÇÃO COM MOVIMENTO DOS BRAÇOS

● Inspirar, elevando os braços diante do corpo, abrindo lentamente, e expirar, voltando os braços para diante do corpo e baixando.

● Repetir cinco vezes.

RESPIRAÇÃO COM MOVIMENTO DOS OMBROS

● Deixar o braço pendente junto ao corpo, girar o ombro lentamente para frente, inspirando e expirando durante o movimento. Repetir cinco vezes. Primeiro um ombro e depois o outro.

● O mesmo movimento para trás. Repetir cinco vezes. Primeiro um ombro e depois o outro.

RESPIRAÇÃO COM MOVIMENTO DO PESCOÇO

● Deixar a cabeça pender sobre o peito, balançar levemente, depois inspirar levando a cabeça para trás. Voltar lentamente para frente, expirando pela boca. Repetir cinco vezes.

● Giratório • deixar a cabeça pender sobre o peito, balançar levemente e girar como se o pescoço fosse um eixo em um movimento total partindo do centro e terminando no centro. Inspirar enquanto o movimento é executado e expirar quando voltar ao centro do peito.

ARTICULAÇÃO OU DICÇÃO

A articulação ou dicção é a maneira como ocorre a produção de sons da fala e depende de como movimentamos língua, lábios, mandíbula ou maxilar.

Para emitir corretamente a voz é preciso articular bem. A boa articulação permite a clareza da comunicação, poupando a voz.

EXERCÍCIOS ARTICULATÓRIOS DIANTE DO ESPELHO

BOCHECHAS

- Encher as bochechas de ar e explodir (cinco vezes).
- Com a boca fechada, passar o ar de uma bochecha para a outra (cinco vezes).

LÁBIOS

- Fazer a mímica exagerada de I-U (cinco vezes) e depois de U-I (cinco vezes). O mesmo com I-Ê, Ê-I, É-É, A-O, O-A.

LÍNGUA

- Esticar e encolher a língua para fora da boca sem tocar os lábios.

- Passar a língua ao redor dos lábios.

MAXILAR

- Abrir e fechar a boca rápida e fortemente deixando bater os dentes (cinco vezes).
- Abrir a boca lentamente e fechar rapidamente (cinco vezes).
- Abrir a boca rapidamente e fechar lentamente (cinco vezes).
- Mover bem devagar o maxilar da direita para a esquerda e vice-versa. (cinco vezes).
- Mastigar com a boca fechada pronunciando “humm” (cinco vezes).

COMO PRESERVAR A VOZ DURANTE AS AULAS

QUANTO AO AMBIENTE

- Controle o volume, não grite.

- Observe e diminua os ruídos ambientais.



- Nas aulas ao ar livre o desgaste da voz é maior; use apitos para chamar atenção, fale perto das crianças para dar ordens, organize antecipadamente a dinâmica para jogos, use megafone ou coloque as mãos em torno da boca.

- Mesmo para usar microfone é preciso conhecer a técnica vocal.

QUANTO À POSTURA

- Mantenha-se relaxado com a cabeça e o corpo retos, sem tensão.

QUANTO AOS HÁBITOS DIÁRIOS

- Use giz antialérgico se o quadro for de giz e limpe com pano úmido.

● Mantenha na sala de aula uma garrafa de água e beba alguns goles sempre que for possível.



● Evite fumar.

● Sempre que puder, utilize recursos didáticos e atividades de menor uso vocal.

● Aulas bem planejadas são mais fáceis de serem transmitidas.

QUANTO AO USO DA VOZ

● Fale em intensidade moderada. Articule com precisão as palavras. Lembre-se dos exercícios articulatórios.

● Use o intervalo entre as aulas como repouso vocal; fale menos, evite conversas ruidosas na sala dos professores.

● Cuidado com as comemorações; sempre que possível, use microfone.

● Professor de Educação Física, procure executar as ordens separadamente dos exercícios.

AQUECIMENTO E DESAQUECIMENTO VOCAL

Exercícios de preparação para a projeção da voz:

- Produzir o som trrrr... (vibrando a ponta da língua)
- Idem o som brrrrr....(vibrando os lábios.)

Exercícios de desaquecimento ao final da aula:

- Bocejar de forma bem relaxada, produzindo sons vocálicos ao final.

PROFESSOR: SUA PROFISSÃO DEPENDE DE SUA VOZ E SUA VOZ DEPENDE DE VOCÊ

O Sindicato dos Professores do Município do Rio de Janeiro e Região – **Sinpro-Rio**, com o objetivo de conscientizar e auxiliar os professores na prevenção de problemas vocais, oferece em sua sede, no centro, o curso:

TÉCNICA VOCAL

Carga horária: 16 horas

Público alvo: professores em geral

Dias: Turmas às terças-feiras, 10 às 12h, e às quintas-feiras, 15 às 17h.

Cursos ministrados pela Prof^ª Fonoaudióloga Eny Léa Gass (Coordenadora da campanha Voz para Educar).

Para mais informações, ligue para 326-3440 • Escola do professor.