

## Plano de Formação de Pessoal Docente - 2017-18

### C574. Técnicas de voz e comunicação para professores

Ação realizada no âmbito do PNPSE - Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar  
candidata a cofinanciamento pelo POCH - Portugal 2020 - FSE - Fundo Social Europeu

Cofinanciado por:



#### Modalidade / Horas

Curso, 25 horas

#### Público-alvo

Educadores de Infância e Professores dos Ensinos Básico e Secundário

#### Formadora

Ana Seixas

#### Calendários-horários / Local

Em calendário e horário a definir.

#### Razões justificativas da ação:

##### Problema / Necessidade de formação identificados

Na atividade profissional do professor, a voz tem um papel importantíssimo, uma vez que pode facilitar ou prejudicar a inteligibilidade da mensagem, bem como ser uma fonte de informação estética, linguística e cultural, potencializando ou não a eficácia e a credibilidade da sua comunicação oral (1). Quanto melhor for projetada e quanto mais adequada for a intensidade da voz, melhor esta cumpre a sua função. No entanto, para se adequar ao ambiente de trabalho, essa projeção exige adaptações corretas para que não ocorram prejuízos ao nível da voz. Essa adequação nem sempre é conseguida, considerando que, na sua formação de base, os professores raramente recebem informação e treino específico dirigido à atividade vocal (2). As pessoas que dependem da sua voz para exercer as suas atividades profissionais têm maior risco de desenvolver patologias vocais (2). Embora o uso vocal seja habitual em cerca de 1/3 da população laboral, a exigência vocal varia consoante a profissão (3). Diversos estudos demonstram que mais de 50% dos professores acabam por apresentar problemas vocais no decurso da sua vida profissional ativa (3). A disфония é caracterizada por dificuldade ou alteração na emissão vocal que impede a produção natural de voz, condicionando a comunicação oral (3). Embora o seu aparecimento esteja associado a inúmeros fatores etiológicos, comuns entre a população geral, existem peculiaridades que fazem aumentar o risco neste grupo laboral: a exigência vocal diária, contínua, durante todo o ano escolar, a necessidade permanente de projeção vocal e variações bruscas da altura tonal ou frequência fundamental, o nível de ruído ambiente, a acústica das salas de aula, a qualidade do ar interior, as posturas corporais adotadas e a pressão psicológica (stress) (3). Assim, os professores geralmente falam durante muito tempo, gritam e usam uma intensidade vocal forte na tentativa de superar o ruído ambiental, originando tensões na musculatura da região cervical e laríngea,

posturas corporais inadequadas, padrões respiratórios desajustados, intensidade elevada, voz abafada e sem projeção (2). Uma das preocupações com que se defronta grande parte dos docentes ao longo da carreira é a manutenção de uma voz saudável. Vários autores investigaram a prevalência de disфония nos professores comparativamente com outras classes profissionais e concluíram que estes são quem mais recorrem a médicos Otorrinolaringologistas e, também, aos Terapeutas da Fala para melhorar a sua qualidade vocal, como consequência da sobrecarga vocal inerente ao exercício profissional (1). Assim, considerando o papel crucial que os professores desempenham na formação da sociedade, e ainda o facto de esta ser uma profissão frequente (3,5% da população laboral portuguesa), vários estudos sugerem a necessidade de desenvolver e implementar programas de prevenção para a saúde vocal em grupos específicos de risco, como os professores (4). Existem diferentes abordagens indiretas (ações de sensibilização) e diretas (ações de técnica vocal em grupo) (5). No que diz respeito aos efeitos a longo prazo deste tipo de ações, verificam-se os seguintes aspetos positivos: sensibilização para os problemas de voz, evolução de parâmetros vocais (por exemplo, intensidade e extensão vocal), redução de episódios de disфония prolongada, identificação antecipada do problema e, em caso de existirem problemas instalados, principalmente se estes forem devidos a maus usos e abusos vocais, a recuperação é mais rápida (6). Pelos motivos referidos, considera-se adequado ao contexto atual, um programa teórico-prático dirigido para a voz e a comunicação, que ajude os professores a: usarem mais eficazmente o seu instrumento de trabalho; melhorarem as condições de trabalho e aprendizagem na sala de aula; e preservarem a sua saúde vocal.

#### Efeitos e produzir: Mudança de práticas, procedimentos ou materiais didáticos

Os objetivos do curso podem agrupar-se em quatro domínios:

##### I. Ação de sensibilização para a voz

- Conhecer os mecanismos básicos da produção vocal;
- Conhecer comportamentos vocais adequados /saudáveis;
- Reconhecer sinais de risco/alerta de patologia vocal;
- Reconhecer a variabilidade da voz normal.

##### II. Autoscopia

- Tomar consciência sobre o perfil comunicativo actual;
- Análise conjunta das características de comunicação de todos os formandos.

## Plano de Formação de Pessoal Docente - 2017-18

### C574. Técnicas de voz e comunicação para professores

Ação realizada no âmbito do PNPSE - Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar  
candidata a cofinanciamento pelo POCH - Portugal 2020 - FSE - Fundo Social Europeu

Cofinanciado por:



#### III. Treino de Técnica Vocal

- Adequar os padrões de postura corporal;
- Desenvolver um padrão de respiração e colocação vocal adequados à atividade profissional;
- Desenvolver flexibilidade vocal e resistências vocais para a prática da docência;
- Desenvolver a articulação verbal e dicção;
- Desenvolver a prática de aquecimento e arrefecimento vocal.

#### IV. Comunicação Não-Verbal

- Identificar comportamentos não-verbais facilitadores da comunicação da sala de aula;
- Desenvolver estratégias de comunicação não-verbal, de acordo com os comportamentos típicos do aluno.
- Discutir a importância da comunicação não-verbal como alternativa ao esforço vocal.

#### Conteúdos/Metodologias da ação

A ação divide-se em quatro partes (módulo I, módulo II, módulo III e módulo IV).

O módulo I consiste numa sensibilização expositiva, na qual se pretende que os formandos contactem com o que é a voz do ponto de vista fisiológico e funcional.

No módulo II, os formandos serão divididos em dois grupos de modo a garantir aos formadores um trabalho mais individualizado. Cada formando deverá pensar numa pequena apresentação de cinco minutos sobre um tema à sua escolha (não sendo o conteúdo relevante) e apresentá-lo oralmente para os formadores e restantes formandos.

No módulo III, os formandos explorarão Técnica Vocal em pequenos grupos.

O módulo IV consiste em duas sessões conjuntas onde será abordado mais aprofundadamente o tema da Comunicação Não-Verbal (expressão facial, corporal e gestos) e a sua importância como alternativa ao esforço vocal.

As metodologias utilizadas durante a ação variam consoante o módulo.

Pretende-se com esta formação que os formandos passem por um processo que inclui a fase de sensibilização para a voz e a saúde vocal; autoanálise/ autoconhecimento; o treino e a aplicação nas suas práticas diárias, que poderá ir sendo discutida ao longo do curso.

No Módulo I será ministrada uma sessão teórica de sensibilização para a voz. Serão mostrados vídeos e imagens alusivas ao funcionamento do aparelho fonador e serão dados exemplos práticos que relacionam os fundamentos

teóricos com a prática profissional docente. O método a utilizar é maioritariamente expositivo, sendo necessário um computador portátil, videoprojector, tela de projeção e colunas de som.

O Módulo II é constituído por uma sessão prática de autoscopia, no qual o formando prepara uma apresentação de cinco minutos sobre um tema à sua escolha. Esta apresentação tem como objetivo fazer uma avaliação diagnóstica do perfil comunicativo dos formandos, indo de encontro à tomada de consciência sobre o seu perfil atual. Fica ao critério de cada formando a estrutura da apresentação dentro dos limites de tempo definidos.

Neste módulo prevê-se a utilização de um computador portátil, videoprojector, uma tela e colunas de som. A metodologia usada neste módulo de formação é maioritariamente ativa.

O Módulo III é constituído por sessões práticas de técnica vocal, onde irão ser realizados exercícios práticos de postura, respiração, intensidade, altura tonal, ressonâncias, articulação verbal, projeção e colocação vocal. Estes exercícios, realizados de forma sistemática e gradual, permitem ao formando o treino (de novos movimentos do corpo e voz) e a aplicação às práticas diárias (atividade profissional). Neste módulo o método utilizado é o demonstrativo e ativo.

O Módulo IV consiste numa sessão prática, de metodologia predominantemente ativa, onde irão ser desenvolvidos exercícios de brainstorming, role-playing e debate. Nesta sessão será ainda efetuada a avaliação do curso de formação por parte dos formandos.

#### Avaliação

A avaliação dos formandos docentes nas ações do CFAE\_Matosinhos é contínua, participada por todos os intervenientes. As dimensões de avaliação são: a participação e o trabalho individual, na modalidade curso, e, a participação, os resultados do trabalho autónomo e o trabalho individual nas modalidades oficina de formação, círculo de estudos e projetos. Para mais esclarecimentos sugere-se a consulta do Regulamento Interno do CFAE\_Matosinhos – [http://www.cfaematosinhos.eu/CFAE\\_Matosinhos\\_RI\\_2015\\_17%20Nov.pdf](http://www.cfaematosinhos.eu/CFAE_Matosinhos_RI_2015_17%20Nov.pdf) com especial atenção para o Capítulo 4. Avaliação dos formandos docentes.

A avaliação da ação é feita através do preenchimento pelo formando de um documento que lhe é fornecido no primeiro dia. Elaboração de um relatório detalhado referente ao tratamento dos dados recolhidos.