



Bona Vox: a importância da saúde vocal para os atletas da voz

Fabiana Castro Carvalho de Barros*; Sofia Martins Ladeira, Thalia Vitória dos Santos Monsore¹

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Fluminense – Campus Itaperuna

*fccarvalho@ifff.edu.br

O ano de 2020 tem sido marcado em todo o mundo pelo isolamento social em virtude da pandemia de Covid-19. O projeto *Bona Vox* tem como objetivo tratar da importância dos cuidados necessários para possuir uma voz boa e saudável tanto no período de isolamento quanto no momento do retorno às atividades presenciais. Tratamos, mais especificamente, do caso de professores e cantores da comunidade do IFFluminense, *campus* Itaperuna, e das instituições parceiras, pois ali há atletas da voz que a utilizam como principal instrumento de comunicação nas atividades de ensino e nas apresentações musicais que permeiam o universo acadêmico, especialmente nos eventos da escola. Infelizmente, a preocupação com as condições de trabalho e a saúde do professor é relativamente recente e ainda são poucos os estudos desenvolvidos envolvendo dados do processo saúde-doença da categoria, mais especificamente no que se refere ao período de ocorrência da pandemia. Além disso, no caso dos cantores, ainda há muita falta de informação, pois acredita-se no talento e na vocação como suficientes para a formação do sujeito, ficando o estudo sobre os cuidados com a voz em segundo plano. Nosso principal objetivo é realizar ações preventivas para a promoção da saúde vocal para professores e cantores, em parceria com o projeto de ensino/pesquisa/extensão IFFolha Itaperuna, favorecendo a percepção da importância dos cuidados com a voz e a conscientização sobre os fatores determinantes para o processo de saúde e doença relacionado às alterações vocais. Esta pesquisa se justifica pelo elevado número de professores e cantores que relatam alguma alteração vocal no exercício de sua profissão. Nossa metodologia inclui a aplicação de questionário sobre o histórico vocal dos professores/cantores, oficinas de saúde vocal, incentivo à prática de exercícios de relaxamento muscular e de aquecimento/desaquecimento vocal de maneira preventiva como ação diária dentro do processo de trabalho. Os resultados preliminares apontam para a diminuição da rouquidão crônica vivenciada por muitos professores e cantores, da perda da voz e do cansaço vocal; o aumento do tempo máximo de fala e a extensão vocal por meio da melhoria da técnica de respiração; a diminuição da tensão muscular na região do pescoço e a adoção de um tom de voz mais suave nos momentos de fonação.

Palavras-chave: Jornal, Leitura, Escrita.

Instituição de fomento: FAPERJ