

Cuidados com a voz do professor: análise de uma ação oferecida em modalidade semi-presencial

Teacher voice care: analysis of an action offered in a semi-face mode

Cuidado de la voz del profesor: análisis de una acción ofrecida en modalidad semi-presencial

Recebido: 30/08/2022 | Revisado: 20/09/2022 | Aceitado: 30/12/2022 | Publicado: 01/01/2023

Raiza Mendes Ferreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0565-9608>
Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Brasil
E-mail: raiza_mendes10@hotmail.com

Lésle Piccolotto Ferreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3230-7248>
Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Brasil
E-mail: lesliepf@pucsp.br

Thelma Mello Thomé de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2393-3888>
Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Brasil
E-mail: thelmamts@gmail.com

Susana Pimentel Pinto Giannini

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1855-0655>
Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Brasil
E-mail: ppgiannini@gmail.com

Ana Carolina Fonseca Rangel

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0886-6442>
Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Brasil
E-mail: anacrangel@gmail.com

Resumo

Objetivo: analisar o conhecimento sobre práticas de autocuidado com a voz adquirido por professores comparando dois períodos. Método: pesquisa transversal, realizada com 129 professores que realizaram um curso oferecido na modalidade semipresencial e responderam um questionário para avaliar o conhecimento adquirido. Os participantes foram divididos em dois grupos: G1 (n=74), que respondeu seis meses após a conclusão do curso, e G2 (n=55), um ano. Os dados coletados foram submetidos a testes estatísticos. Resultados: a comparação entre as duas turmas evidenciou que a categoria “prática de autocuidado com a voz no dia a dia profissional” registrou diferença ($p=0,031$), em que G1 foi maior (100,0%) do que G2 (92,7%). Também houve diferença ($p=0,004$) quanto ao aspecto “pensa em usar estratégias para melhorar o ambiente de trabalho” (G1=75,7% e G2=94,5%). Conclusão: os aspectos mais mencionados foram preocupação com hidratação, realizar exercícios vocais e não forçar a voz/não gritar. Houve pouca diferença entre os grupos.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Educação em Saúde; Voz; Seguintes; Treinamento da voz; Docentes.

Abstract

Objective: to analyze the knowledge about self-care practices with the voice acquired by teachers comparing two periods. Method: A cross-sectional study was conducted with 129 teachers who attended a blended course and answered a questionnaire to assess the knowledge acquired. Participants were divided into two groups: G1 (n=74) and G2 (n=55), including those who responded six months and one year after completing the course, respectively. The collected data were subjected to statistical tests. Results: When comparing the two groups, a difference ($p=0.031$) was found in the category “voice self-care practices included in daily professional life”, in which G1 was higher (100.0%) than G2 (92.7%). There was also a difference ($p=0.004$) associated with the responses to “think about using strategies to improve the work environment” (G1=75.7%; and G2=94.5%). Conclusion: The most reported aspects were “concern with hydration,” “performing vocal exercises” and “not forcing the voice/not screaming”. A little difference was found between the groups.

Keywords: Health promotion; Health education; Voice; Follow-ups; Voice training; Teachers.

Resumen

Objetivo: analizar el conocimiento sobre las prácticas de autocuidado con la voz adquirida por los docentes comparando dos periodos. Método: investigación transversal, realizada con 129 profesores que realizaron un curso ofrecido en la modalidad semi-presencial y respondieron un cuestionario para evaluar el conocimiento adquirido. Los

participantes se dividieron en dos grupos: G1 (n=74), que respondió seis meses después de la finalización del curso, y G2 (n=55), un año. Los datos recogidos fueron sometidos a pruebas estadísticas. Resultados: la comparación entre las dos clases evidenció que la categoría "práctica de autocuidado con la voz en el día a día profesional" registró diferencia ($p=0,031$), en que G1 fue mayor (100,0%) que G2 (92,7%). También hubo diferencia ($p=0,004$) en cuanto al aspecto "piensa en usar estrategias para mejorar el ambiente de trabajo" (G1=75,7% y G2=94,5%). Conclusión: los aspectos más mencionados fueron preocupación con hidratación, realizar ejercicios vocales y no forzar la voz/no gritar. Hubo poca diferencia entre los grupos.

Palabras clave: Promoción de la salud; Educación en salud; Voz; Seguimientos; Entrenamiento de la voz; Docentes.

1. Introdução

Dentre os diversos profissionais, o professor é considerado como pertencente ao maior grupo de risco para o distúrbio da voz devido a fatores do ambiente e organização do trabalho independente dos fatores individuais, que favorecem a ocorrência de queixas vocais, desencadeando, muitas vezes, situações de afastamento e incapacidade de desempenho de suas funções (Giannini et al., 2012). Além disso, o professor também se vê em ritmo estressante de trabalho, o que o leva não somente ao desgaste físico, como ao mental (Paparelli, 2009).

Dessa forma, o professor é, dentre os profissionais da voz, o sujeito de pesquisa que aparece em maior número de publicações realizadas por fonoaudiólogos no Brasil (Dragone et al., 2010). No entanto, os autores desse artigo evidenciaram que apenas 14% dos estudos realizados analisavam dados de intervenção, enquanto os demais tratavam da avaliação e/ou das condições de trabalho dos participantes.

Outra revisão integrativa da literatura também analisou estudos baseados nesta temática, entre os anos de 2008 a 2015. Foram apontados nove estudos, todos eles desenvolvidos no Brasil, sendo 55% deles na região sudeste. Os achados evidenciaram que as pesquisas de intervenção com o professor estão sendo cada vez mais observadas na literatura, assim como os conteúdos relacionados a hábitos vocais saudáveis, fisiologia e anatomia da voz e a prática de exercícios vocais, que fazem parte das ações sobre a voz desse profissional (Penha et al., 2018).

Dentre as propostas de intervenção apresentadas, a totalidade se referia à modalidade presencial. Apesar de ações na modalidade à distância serem registradas na área da saúde no final do século passado (muitas vezes denominadas Telessaúde), e se constituírem em ferramenta de grande importância, uma vez que podem atender, de forma efetiva, em um menor tempo, um maior contingente de pessoas sem reduzir a qualidade dos serviços oferecidos, poucas são as propostas apresentadas por fonoaudiólogos. Considerando a organização e as condições de trabalho do professor, a intervenção através dessa modalidade é relevante, tendo em vista as particularidades referentes a voz desse profissional, quando relacionadas com o seu ambiente de trabalho (Ferraz & Ferreira, 2021). Por ocasião da pandemia da COVID-19, pode-se constatar maior divulgação de trabalhos dessa natureza que, certamente pelos resultados positivos, poderão ser incorporados às ações fonoaudiológicas (Primov-Fever & Roziner, 2020) (Ribeiro et al., 2020) (Siqueira et al., 2020).

A Prefeitura do Município de São Paulo (PMSP) e o Laboratório de Voz da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (LaborVox) estabeleceram, no ano de 2011, uma parceria para discutir problemas decorrentes do Programa Municipal de Saúde Vocal, que contava com oficinas denominadas "Oficina de Saúde Vocal" oferecidas na modalidade presencial nas Diretorias Regionais de Educação (DRE). Dentre os problemas apresentados, a pouca disponibilidade de tempo dos professores em estarem presentes nessas Oficinas fez com que o grupo planejasse um curso que fosse oferecido na modalidade semipresencial. O curso denominado "**Promovendo o Bem-Estar Vocal do Professor**" começou a ser implantado no ano de 2014 (Ferreira et al., 2015)

O curso foi estabelecido com uma carga horária total de 40 horas, composto por oito módulos disponíveis em plataforma on-line Moodle (32 horas) e três encontros presenciais (oito horas), sendo um no início do curso, outro após conclusão de três módulos, e um ao final. O objetivo desse curso é sensibilizar os professores quanto às questões vocais,

ampliando o seu olhar em relação à produção da voz e ao contexto de trabalho em que ele está inserido.

Os oito módulos oferecidos acontecem em um período de oito semanas, em que cada um discorre sobre um conteúdo específico. Esse conteúdo é trabalhado por meio, inicialmente, de uma aula em que a temática é discutida; a seguir, um fórum é estabelecido, em que um tutor inicia a discussão por meio de duas perguntas sobre o conteúdo apresentado, sensibilizando o professor a perceber como aquela questão se dá no seu dia a dia; e, finalmente uma avaliação sobre a temática, apresentada em forma de questionário.

Após o primeiro encontro presencial, que tem como objetivo apresentar a plataforma *Moodle* e esclarecer sobre o funcionamento do curso, iniciam-se os oito módulos on-line, que abordam:

- 1- O que é voz- referente à produção da voz, com ênfase no aspecto anatomofisiológico;
- 2- Cuidados com a voz- momento em que diversas orientações sobre saúde vocal são discutidas;
- 3- Voz no trabalho docente- com foco nas condições do ambiente e da organização de trabalho que interferem no bem-estar vocal;
- 4- Corpo, postura e relaxamento - com abordagem sobre postura, consciência corporal e sua importância no bem-estar geral e na produção vocal;
- 5- Respiração – neste momento a abordagem focaliza a importância da respiração na produção da voz;
- 6- Articulação e ressonância - apresentação de aspectos relacionados à dicção/articulação e ressonância, para auxiliar na projeção vocal;
- 7- Expressividade- é dado destaque à apresentação de recursos de expressividade verbal e não verbal;
- 8- Voz e emoção- são discutidas as variações vocais em diferentes emoções, e questões relacionadas ao estresse (Ferreira et al., 2019)

Depois da apresentação do terceiro módulo, o segundo encontro presencial acontece e nele são esclarecidas dúvidas e exercícios em grupo são realizados pelos presentes. Ao final do oitavo módulo, o último encontro presencial é agendado, momento em que um marcador de páginas com exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal é entregue aos participantes e, novamente, exercícios são realizados.

Após o final do curso, é disponibilizada uma avaliação do mesmo, para que os professores analisem o uso da plataforma e a qualidade do conteúdo (Peruchi, 2017).

É importante destacar que durante todos esses anos em que o curso está sendo oferecido aos professores, várias reuniões aconteceram entre os gestores do mesmo (PMSP, representadas pelas fonoaudiólogas responsáveis pela Coordenadoria de Gestão de Saúde do Servidor (COGESS) e do Hospital do Servidor Público Municipal (HSPM) e a PUC-SP, por integrantes do LaborVox), com o objetivo de acompanhar a realização da ação, assim como discutir novos ajustes. Para tanto, diferentes profissionais têm sido chamados para assessorar o grupo, e dentre eles, pode-se destacar representantes da Psicologia (com ênfase na questão da saúde mental do trabalhador), da Fisioterapia (por conta das inúmeras queixas musculoesqueléticas dos professores), e dos cursos oferecidos de forma remota (para que o grupo possa se inteirar cada vez mais das especificidades dessa modalidade) (Souza de et al., 2021).

Os gestores do curso sentiram a necessidade de buscar indicadores de resultado do curso e, para tanto, elaboraram um questionário, para avaliar a aquisição de conhecimento entre os professores, considerando o conteúdo apresentado. Esse questionário foi enviado para participantes de três turmas e as respostas evidenciaram uma avaliação positiva por parte dos professores, apontando para a necessidade de novos estudos em busca de indicadores para subsidiar mudanças no curso oferecido. Até esse momento, apenas questões com possibilidade de respostas dicotômicas sim-não foram avaliadas (Câmera et al., 2016).

Dessa forma, o presente estudo se propõe a analisar o conhecimento adquirido por professores sobre autocuidado vocal, comparando dois períodos, seis e 12 meses após a realização de curso oferecido na modalidade semipresencial, denominado “Promovendo o Bem-Estar Vocal do Professor”. É intenção desta pesquisa buscar a melhoria do conteúdo oferecido, propiciando novos ajustes para turmas que virão a ser beneficiadas, assim como propiciar novos conhecimentos sobre os cursos oferecidos na modalidade remota, área que, como dito anteriormente, vem sendo pouco a pouco explorada pela Fonoaudiologia.

2. Metodologia

Trata-se de pesquisa de natureza observacional e transversal, com comparação de dados feita em dois momentos, que segundo Mattar & Ramos (2021), dizem respeito a realização da coleta de dados de um fenômeno, amostra ou população em um determinado momento, registrando e avaliando a forma como eles se apresentam. Este tipo de pesquisa possibilita a elaboração de ideias e hipóteses para estudos futuros. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (CAEE 52496715.9.0000.5482), com assinatura de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), pelos participantes.

O estudo foi desenvolvido com duas turmas de professores da rede municipal de São Paulo, que realizaram o curso “Promovendo o Bem-Estar Vocal do Professor”. Na ocasião de abertura de uma das turmas (T1), foram disponibilizadas 300 vagas por meio de divulgação no Diário Oficial da Cidade de São Paulo e inscrição on-line, oferecido para Professores de Educação Infantil, Fundamental I, Fundamental II e Médio, Coordenadores Pedagógicos, Diretores de Escola em exercício na unidade educacional, Servidores readaptados, Assistentes Técnicos de Educação I, representantes de Saúde Escolar e da Diretoria de Orientação Técnico- Pedagógica e da Secretaria Municipal de Educação – SME. Desses, iniciaram o curso um total de 257 sujeitos. Para a abertura da outra turma (T2), foram disponibilizadas 400 vagas, também divulgadas por meio do Diário Oficial e oferecidas para todas as Diretorias Regionais de Educação (DREs) com inscrição on-line e iniciaram o curso um total de 254 sujeitos.

Considerando a proposta de avaliar o conhecimento dos participantes depois de um tempo (seis e doze meses), para este estudo foi possível resgatar o contato de 391 desses professores, sendo 149 da T1 e 242 da T2, momento em que foram solicitados a preencherem on-line um questionário, após finalização do referido curso.

Entre os 391 professores da população alvo contatados, 254 (64,9%) não retornaram o convite e 8 (2,0%) foram considerados como perdas pela incompletude quanto ao preenchimento do instrumento. Restaram 129 pessoas que compuseram a população deste estudo, correspondendo a uma taxa de participação de 32,9%. A T1 (74 participantes, 49,7%) respondeu o questionário seis meses após o término do curso e a T2 (55 participantes, 22,7%), doze meses depois, e essa diferença na taxa de participação foi estatisticamente significativa ($p < 0,001$).

O questionário elaborado contou com seis questões dicotômicas (sim x não) seguidas por perguntas dissertativas para justificar as respostas dadas. O quadro 1 ilustra as questões feitas aos participantes.

Quadro 1 – Perguntas constantes no questionário encaminhado aos participantes do Curso “Promovendo o Bem-estar vocal do Professor”

1-Do conteúdo que foi abordado Curso EaD “Promovendo o Bem-estar vocal do Professor” você tem colocado algum dos aspectos em prática no seu dia a dia profissional? Se respondeu SIM, descreva quais são eles.
2-Você lembra os cuidados que o professor deve ter para manter saudável a sua voz? Se respondeu SIM, quais hábitos novos colocou em prática
3-Você continua pensando em estratégias para melhorar seu ambiente de trabalho? Se respondeu SIM, que ações foram colocadas em prática
4-Você tem feito algum exercício de aquecimento vocal? Se respondeu SIM, descreva qual
5-Você indicou o Curso para algum colega? Se respondeu SIM, comente.

Fonte: Autores (2022).

Conforme explicitado anteriormente, os concluintes das duas turmas foram contatados por e-mail, e o convite para responderem o questionário foi feito pela coordenadora responsável pelo curso. Foi solicitado o preenchimento do questionário inserido na plataforma on-line Google Forms, com devolução prevista para 15 dias. Novos e-mails foram enviados, solicitando o preenchimento, até que cessaram os retornos.

Para a categorização da amostra inicial, correspondendo ao perfil demográfico dos participantes do curso, foram selecionados os seguintes aspectos:

- Sexo: variável categorizada em feminino ou masculino.
- Faixa Etária (anos): categorizada em menor ou igual a 30; 30,1 a 40; 40,1 a 50; 50,1 ou mais; não informado.
- Anos de experiência na profissão: categorizada em menor ou igual a 5; 5,1 a 10; 10,1 a 20; 21 ou mais; não informado.
- Vínculo empregatício principal: categorizados em professor com classe definida; professor substituto; professor readaptado provisoriamente; professor readaptado definitivamente; coordenador pedagógico; assistente de diretor; diretor; não informado
- Área de atuação: categorizados em: Educação Infantil; Ensino Fundamental I; Ensino Fundamental II; Ensino Médio.

Para cada uma das seis questões foram consideradas inicialmente as respostas dicotômicas sim x não e, frente aos retornos afirmativos, as justificativas foram lidas, analisadas e agrupadas por assunto, correspondendo a categorias específicas, de acordo com a proposta de Bardin (Bardin, 2011).

Os dados foram exportados para o *software* STATA versão 14 para realização das análises estatísticas. Inicialmente foi feita a comparação entre as turmas T1 (seis meses) e T2 (doze meses) que compõem a população-alvo segundo algumas características demográficas e funcionais. A análise descritiva foi realizada por meio das médias, desvios-padrão, medianas, valores mínimos e máximos das pontuações das variáveis quantitativas e proporções para as variáveis qualitativas. Para comparação da aquisição de conhecimento quanto às práticas de autocuidado com a voz entre as duas turmas foram utilizados os testes de associação pelo qui-quadrado e exato de Fisher para variáveis categóricas (Menezes,2004). Em todas as análises realizadas foi utilizado o nível de significância de 5%.

3. Resultados

A Tabela 1 apresenta a distribuição da amostra inicial, segundo algumas características demográficas e funcionais, coletadas na inscrição do curso. Percebe-se que as duas turmas, ao serem comparadas, são homogêneas quanto a essas variáveis. Essa população foi composta majoritariamente por mulheres (96,4%), sem diferenças entre as duas turmas ($p=0,581$). A média de idade da população de estudo foi de 40,4 anos ($dp = 8,3$), com idade mínima de 25,0 anos, máxima de

64,0 anos e mediana de 39,0 anos, sendo que 55,2% apresentaram até 40,0 anos de idade, sem diferenças entre as duas turmas ($p=0,412$). Quanto ao tempo de experiência na profissão, a média da população de estudo foi de 13,1 anos ($dp = 8,0$), com tempo mínimo de 0,5 anos, máximo de 38,0 anos e mediana de 12,0 anos, sendo que 54,0% com mais de 10,0 anos de experiência, sem diferenças entre as duas turmas ($p=0,084$). O vínculo empregatício principal mais frequente foi o de professor com classe definida (84,7%), sem diferenças entre as duas turmas ($p=0,499$). Quanto à área de atuação, a maior proporção dos professores atua na Educação Infantil (69,1%), sendo que não existem diferenças entre as duas turmas avaliadas ($p=0,507$).

Tabela 1- Distribuição da população alvo segundo características demográficas e funcionais e turma de avaliação.

Característica	T1		T2		Total		p*
	nº	%	nº	%	nº	%	
Sexo							
Feminino	145	97,3	232	95,9	377	96,4	0,581 ^(F)
Masculino	4	2,7	10	4,1	14	3,6	
Faixa etária (anos)							
Menor ou igual a 30,0	19	12,8	20	8,3	39	10,0	0,412 ^(Q)
30,1 a 40,0	63	42,3	114	47,1	177	45,3	
40,1 a 50,0	44	29,5	78	32,2	122	31,2	
50,1 e mais	21	14,1	29	12,0	50	12,8	
Não informado	2	1,3	1	0,4	3	0,8	
Anos de experiência na profissão							
Menor ou igual a 5,0	34	22,8	32	13,2	67	17,1	0,084 ^(Q)
5,1 a 10,0	42	28,2	70	28,9	112	28,6	
10,1 a 20,0	46	30,9	93	38,4	139	35,5	
21,0 e mais	26	17,4	46	19,0	72	18,4	
Não informado	1	0,7	1	0,4	1	0,3	
Vínculo empregatício principal							
Professor com classe definida	122	81,9	209	86,4	331	84,7	0,499 ^(F)
Professor substituto	16	10,7	19	7,9	35	9,0	
Professor readaptado provisoriamente	5	3,4	4	1,7	9	2,3	
Professor readaptado definitivamente	1	0,7	4	1,7	5	1,3	
Coordenador pedagógico	2	1,3	3	1,2	5	1,3	
Assistente de diretor	1	0,7	3	1,2	4	1,0	
Diretor	1	0,7	0	0,0	1	0,3	
Não informado	1	0,7	0	0,0	1	0,3	
Área de atuação							
Educação Infantil	109	73,2	161	66,5	270	69,1	0,507 ^(F)
Educação Fundamental I	27	18,1	52	21,5	79	20,2	
Educação Fundamental II	13	8,7	28	11,6	41	10,5	
Ensino médio	0	0,0	1	0,4	1	0,3	
Total	149	100,0	242	100,0	391	100,0	

* (F) = Teste exato de Fisher (Q) Teste qui-quadrado. Fonte: Autores (2022).

A partir da Tabela 2 os resultados se referem aos 149 professores que responderam ao instrumento desta pesquisa. Os resultados em relação aos principais aspectos das práticas e conhecimentos do autocuidado adquiridos após a realização do

curso (pergunta 1) identificam que houve maior prevalência de aspectos categorizados como “lembra de cuidados para manter a voz saudável” (98,4%), da “prática de aspectos do autocuidado com a voz no dia a dia profissional” (96,9%), “pensa em usar estratégias para melhorar o ambiente de trabalho” (83,7%), “lembra como a voz é produzida” (78,3%) e “faz exercício de aquecimento vocal” (67,4%). Em menor frequência foi mencionado que “faz exercício de desaquecimento vocal” (27,1%).

A comparação entre as duas turmas mostrou diferença estatisticamente significativa ($p=0,031$) na questão “prática de aspectos do autocuidado com a voz no dia a dia profissional” sendo que a menção a aprendizagem dos participantes da T1 (100,0%) foi maior quando comparada a T2 (92,7%). Também houve diferença estatisticamente significativa ($p=0,004$) quanto ao aspecto “pensa em usar estratégias para melhorar o ambiente de trabalho”, sendo que T1 mostrou taxa de aprendizagem de 75,7% e T2, frequência de 94,5%.

Tabela 2 - Distribuição dos professores segundo práticas e conhecimentos sobre o bem-estar vocal e turma de avaliação (T1-n=74 e T2-n=55).

Práticas e conhecimentos	Resposta	T1		T2		Total		P*
		nº	%	nº	%	nº	%	
Prática de aspectos do autocuidado com a voz no dia a dia profissional	Não citaram	0	0,0	4	7,3	4	3,1	0,031 ^(F)
	Citaram	74	100,0	51	92,7	125	96,9	
	Total	74	100,0	55	100,0	129	100,0	
Lembra os cuidados para manter a voz saudável	Não citaram	1	1,4	1	1,8	2	1,6	1,000 ^(F)
	Citaram	73	98,6	54	98,2	127	98,4	
	Total	74	100,0	55	100,0	129	100,0	
Pensa em usar estratégias para melhorar o ambiente de trabalho	Não citaram	18	24,3	3	5,5	21	16,3	0,004 ^(F)
	Citaram	56	75,7	52	94,5	108	83,7	
	Total	74	100,0	55	100,0	129	100,0	
Lembra como a voz é produzida	Não citaram	19	25,7	9	16,4	28	21,7	0,205 ^(Q)
	Citaram	55	74,3	46	83,6	101	78,3	
	Total	74	100,0	55	100,0	129	100,0	
Faz exercício de aquecimento vocal	Não citaram	23	31,1	19	34,5	42	32,6	0,678 ^(Q)
	Citaram	51	68,9	36	65,5	87	67,4	
	Total	74	100,0	55	100,0	129	100,0	
Faz exercício de desaquecimento vocal	Não citaram	55	74,3	39	70,9	94	72,9	0,666 ^(Q)
	Citaram	19	25,7	16	29,1	35	27,1	
	Total	74	100,0	55	100,0	129	100,0	

* (F) = Teste exato de Fisher (Q) Teste qui-quadrado. Fonte: Autores (2022).

A frequência de aspectos conhecidos e relacionados às práticas de cuidados com a voz no dia a dia foi registrada na Tabela 3. Os mais mencionados foram os relacionados a realizar exercícios vocais (53,3%), preocupação com a hidratação (40,2%), não forçar a voz/não gritar (26,2%) e observar a respiração (20,5%), sem diferença estatística significativa na comparação entre as turmas.

Tabela 3 - Distribuição dos professores segundo tipo de prática de autocuidado com a voz no dia a dia e turma de avaliação (T1-n=72 e T2-50).

Prática de autocuidado	Resposta	T1		T2		Total		p*
		n°	%	n°	%	n°	%	
Realizar exercícios vocais	Não citaram	30	41,7	27	54,0	57	46,7	0,179 ^(Q)
	Citaram	42	58,3	23	46,0	65	53,3	
	Total	72	100,0	50	100,0	122	100,0	
Cuidar da Hidratação	Não citaram	47	65,3	26	52,0	73	59,8	0,141 ^(Q)
	Citaram	25	34,7	24	48,0	49	40,2	
	Total	72	100,0	50	100,0	122	100,0	
Não forçar a voz / não gritar	Não citaram	54	75,0	36	72,0	90	73,8	0,711 ^(Q)
	Citaram	18	25,0	14	28,0	32	26,2	
	Total	72	100,0	50	100,0	122	100,0	
Observar a Respiração	Não citaram	58	80,6	39	78,0	97	79,5	0,731 ^(Q)
	Citaram	14	19,4	11	22,0	25	20,5	
	Total	72	100,0	50	100,0	122	100,0	
Observar a Postura e alongamento corporal	Não citaram	60	83,3	39	78,0	99	81,1	0,459 ^(Q)
	Citaram	12	16,7	11	22,0	23	18,9	
	Total	72	100,0	50	100,0	122	100,0	
Cuidar da Alimentação	Não citaram	64	88,9	42	84,0	106	86,9	0,431 ^(Q)
	Citaram	8	11,1	8	16,0	16	13,1	
	Total	72	100,0	50	100,0	122	100,0	
Estratégias em sala com os alunos	Não citaram	68	94,4	48	96,0	116	95,1	1,000 ^(F)
	Citaram	4	5,6	2	4,0	6	4,9	
	Total	72	100,0	50	100,0	122	100,0	

* (F) = Teste exato de Fisher (Q) Teste qui-quadrado. Fonte: Autores (2022).

Entre as 127 participantes que responderam afirmativamente lembrar de informações dadas sobre novos cuidados para manter a voz saudável (pergunta 2), 20 (15,7%) deixaram este bloco de respostas sem detalhar. A Tabela 4 apresenta os resultados das práticas mais frequentemente reportadas: preocupação com a hidratação (62,6%), realizar exercícios vocais (41,1%), não forçar a voz/não gritar (35,5) e cuidar da alimentação (31,8%). As práticas menos mencionadas foram: estar atento ao ambiente de trabalho (6,5%), utilizar estratégias em sala com os alunos (5,6%), usar roupas confortáveis (3,7%). Não ocorreram diferenças estatisticamente significativas na comparação entre as turmas.

Tabela 4 - Distribuição dos professores segundo novos cuidados citados para manter a voz saudável e turma de avaliação (T1- n=69 e T2- n=38).

Cuidados novos com a voz	Resposta	T1		T2		Total		p*
		nº	%	nº	%	nº	%	
Cuidar da Hidratação	Não citaram	22	31,9	18	47,4	40	37,4	0,113 ^(Q)
	Citaram	47	68,1	20	52,6	67	62,6	
	Total	69	100,0	38	100,0	107	100,0	
Realizar Exercícios vocais	Não Citaram	40	58,0	23	60,5	63	58,9	0,797 ^(Q)
	Citaram	29	42,0	15	39,5	44	41,1	
	Total	69	100,0	38	100,0	107	100,0	
Não forçar a voz / não gritar	Não citaram	43	62,3	26	68,4	69	64,5	0,528 ^(Q)
	Citaram	26	37,7	12	31,6	38	35,5	
	Total	69	100,0	38	100,0	107	100,0	
Cuidados com a Alimentação	Não citaram	46	66,7	27	71,1	73	68,2	0,641 ^(Q)
	Citaram	23	33,3	11	28,9	34	31,8	
	Total	69	100,0	38	100,0	107	100,0	
Observar a Respiração	Não citaram	57	82,6	31	81,6	88	82,2	0,894 ^(Q)
	Citaram	12	17,4	7	18,4	19	17,8	
	Total	69	100,0	38	100,0	107	100,0	
Postura e alongamento corporal	Não Citaram	61	88,4	30	78,9	91	85,0	0,189 ^(Q)
	Citaram	8	11,6	8	21,1	16	15,0	
	Total	69	100,0	38	100,0	107	100,0	
Proposta de mudanças no ambiente de trabalho	Não citaram	64	92,8	36	94,7	100	93,5	1,000 ^(F)
	Citaram	5	7,2	2	5,3	7	6,5	
	Total	69	100,0	38	100,0	107	100,0	
Passou a fazer uso de roupas confortáveis	Não citaram	66	95,7	37	97,4	103	96,3	1,000 ^(F)
	Citaram	3	4,3	1	2,6	4	3,7	
	Total	69	100,0	38	100,0	107	100,0	
Postura e alongamento corporal	Não Citaram	61	88,4	30	78,9	91	85,0	0,189 ^(Q)
	Citaram	8	11,6	8	21,1	16	15,0	
	Total	69	100,0	38	100,0	107	100,0	

* (F) = Teste exato de Fisher (Q) Teste qui-quadrado. Fonte: Autores (2022).

As respostas mais reportadas quanto ao conhecimento de estratégias que os participantes se lembram de terem sido discutidas no curso para melhorar o ambiente de trabalho (pergunta 3) foram minimizar o ruído ambiente (40,5%), ter cuidados com a voz (32,8%), evitar poeira/pó de giz (25,4%) e rever estratégias com os alunos (21,2). As menos relatadas foram: cuidados com a limpeza/produtos de limpeza (11,9%) e buscar discutir sobre estratégias com colegas (9,0%). Cabe destacar que apenas a estratégia relacionada a evitar poeira/pó de giz foi relatada com mais frequência pelos professores da T1 (29,2%) quando comparada a T2 (15,8%), com registro de diferença estatisticamente significativa (p=0,036).

Tabela 5 - Distribuição dos professores segundo estratégias para melhorar o ambiente de trabalho e turma de avaliação (T1-n=47 e T2-n=19).

Estratégias	Resposta	T1		T2		Total		p*
		n°	%	n°	%	n°	%	
Cuidados com a voz	Não citaram	30	62,5	15	78,9	45	67,2	0,255 ^(F)
	Citaram	18	37,5	4	21,1	22	32,8	
	Total	48	100,0	19	100,0	67	100,0	
Evitar poeira / pó de giz	Não citaram	34	70,8	16	84,2	50	74,6	0,036 ^(F)
	Citaram	14	29,2	3	15,8	17	25,4	
	Total	48	100,0	19	100,0	67	100,0	
Minimizar o ruído	Não citaram	34	70,8	16	44,4	50	59,5	0,356 ^(F)
	Citaram	14	29,2	20	55,6	34	40,5	
	Total	48	100,0	36	100,0	84	100,0	
Planejar estratégias com os alunos	Não citaram	37	78,7	15	78,9	52	78,8	1,000 ^(F)
	Citaram	10	21,3	4	21,1	14	21,2	
	Total	47	100,0	19	100,0	66	100,0	
Cuidados com a limpeza / produtos de limpeza	Não citaram	41	85,4	18	94,7	59	88,1	0,424 ^(F)
	Citaram	7	14,6	1	5,3	8	11,9	
	Total	48	100,0	19	100,0	67	100,0	
Discussões / estratégias com colegas	Não citaram	44	91,7	17	89,5	61	91,0	1,000 ^(F)
	Citaram	4	8,3	2	10,5	6	9,0	
	Total	48	100,0	19	100,0	67	100,0	

* (F) = Teste exato de Fisher (Q) Teste qui-quadrado. Fonte: Autores (2022).

A Tabela 6 registra os resultados quanto à realização da prática de exercícios de aquecimento vocal (pergunta 4), sendo informados com mais frequência as técnicas de vibração (26,5%), exercícios de alongamento (17,6%) e de ressonância (17,6%), e menos mencionados os exercícios de articulação, de respiração e relaxamento (cada uma delas com frequência de 14,7%). Houve diferença estatisticamente significativa na comparação entre as turmas quanto à realização da prática de técnicas de vibração, apenas referida entre os professores da T1(42,9%) (p=0,006).

Tabela 6 - Distribuição dos professores segundo prática de exercícios de aquecimento vocal e turma de avaliação (T1-n=21 e T2-n=13).;

Exercícios	Resposta	T1		T2		Total		p*
		n°	%	n°	%	n°	%	
Vibração	Não citaram	12	57,1	13	100,0	25	73,5	0,006 ^(F)
	Citaram	9	42,9	0	0,0	9	26,5	
	Total	21	100,0	13	100,0	34	100,0	
Respiração	Não citaram	17	81,0	12	92,3	29	85,3	0,627 ^(F)
	Citaram	4	19,0	1	7,7	5	14,7	
	Total	21	100,0	13	100,0	34	100,0	
Articulação	Não citaram	18	85,7	11	84,6	29	85,3	1,000 ^(F)
	Citaram	3	14,3	2	15,4	5	14,7	
	Total	21	100,0	13	100,0	34	100,0	
Relaxamento	Não citaram	18	85,7	11	84,6	29	85,3	1,000 ^(F)
	Citaram	3	14,3	2	15,4	5	14,7	
	Total	21	100,0	13	100,0	34	100,0	
Alongamento	Não citaram	18	85,7	10	76,9	28	82,4	0,653 ^(F)
	Citaram	3	14,3	3	23,1	6	17,6	
	Total	21	100,0	13	100,0	34	100,0	
Ressonância	Não citaram	18	85,7	10	76,9	28	82,4	0,653 ^(F)
	Citaram	3	14,3	3	23,1	6	17,6	
	Total	21	100,0	13	100,0	34	100,0	

* (F) = Teste exato de Fisher (Q) Teste qui-quadrado. Fonte: Autores (2022).

Quando os 129 participantes foram questionados se indicariam o curso para algum colega (pergunta 5), 119 (92,2%) responderam de forma afirmativa, sendo 68 (91,9%) da T1 e 51 (92,7%) da T2, sem registro de diferença estatisticamente significativa ($p < 1,000$) entre as duas turmas ($p < 1,000$). Na justificativa relacionada a essa pergunta, apenas 79 (61,2%) externaram sua opinião, mencionando aspectos positivos e negativos. Dentre os positivos, consideraram o curso bom (98,7%), apresentando conteúdo relevante (38,0%) e boa didática (3,8%). Essa última, inclusive registrou diferença estatisticamente significativa entre as duas turmas ($p = 0,037$), sendo que nenhum participante de T1 mencionou e 3 (11,1%) da T2 o fizeram. Dentre os negativos, 3,8% não gostaram do curso e 1,3% dos professores apontaram questões relacionadas à plataforma Moodle, número de vagas limitado e a não permissão para inscrição pela segunda vez. Nenhum dos aspectos registrou diferença estatisticamente significativa quando as turmas foram comparadas ($p = 1,000$).

Tabela 7 - Distribuição dos professores segundo pontos considerados positivos do curso e turma de avaliação. (T1-n=51 e T2-n=27).

Aspectos analisados	Resposta	T1		T2		Total		p*
		nº	%	nº	%	nº	%	
Positivos								
Achou o curso bom	Não citaram	1	1,9	0	0,0	1	1,3	1,000 ^(F)
	Citaram	51	98,1	27	100,0	78	98,7	
	Total	52	100,0	27	100,0	79	100,0	
Conteúdo relevante para o professor	Não citaram	33	63,5	16	59,3	49	62,0	0,715 ^(Q)
	Citaram	19	36,5	11	40,7	30	38,0	
	Total	52	100,0	27	100,0	79	100,0	
Apoio prestado pelos tutores	Não citaram	50	96,2	27	100,0	77	97,5	0,544 ^(F)
	Citaram	2	3,8	0	0,0	2	2,5	
	Total	52	100,0	27	100,0	79	100,0	
Boa didática	Não citaram	52	100,0	24	88,9	76	96,2	0,037 ^(F)
	Citaram	0	0,0	3	11,1	3	3,8	
	Total	52	100,0	27	100,0	79	100,0	
Uso da Plataforma Moodle	Não citaram	50	96,2	27	100,0	77	97,5	0,302 ^(Q)
	Citaram	2	3,8	0	0,0	2	2,5	
	Total	52	100,0	27	100,0	79	100,0	
Negativos								
Não achou o curso bom	Não citaram	50	96,2	26	96,3	76	96,2	1,000 ^(F)
	Citaram	2	3,8	1	3,7	3	3,8	
	Total	52	100,0	27	100,0	79	100,0	
Uso da Plataforma Moodle	Não citaram	51	98,1	27	100,0	78	98,7	1,000 ^(F)
	Citaram	1	1,9	0	0,0	1	1,3	
	Total	52	100,0	27	100,0	79	100,0	
Número de vagas limitado	Não citaram	51	98,1	27	100,0	78	98,7	1,000 ^(F)
	Citaram	1	1,9	0	0,0	1	1,3	
	Total	52	100,0	27	100,0	79	100,0	
Não permitir inscrição pela 2ª vez	Não citaram	52	100,0	26	96,3	78	98,7	0,342 ^(F)
	Citaram	0	0,0	1	3,7	1	1,3	
	Total	52	100,0	27	100,0	79	100,0	

* (F) = Teste exato de Fisher (Q) Teste qui-quadrado. Fonte: Autores (2022).

4. Discussão

A caracterização da amostra (Tabela 1) se assemelha a de pesquisa desenvolvida com outra turma que realizou o curso Promovendo o bem-estar vocal do professor ou mesmo as que contaram, como sujeitos, com professores da rede pública do

município de São Paulo que procuraram o Hospital do Servidor Público Municipal para atendimento fato que explicita ser esse o perfil dos professores que buscam conhecimentos sobre cuidados com a voz, ou atendimento aos distúrbios instalados, ou seja, predomínio de mulheres, na faixa etária entre 30 e 40 anos de idade com 10 a 20 anos de experiência na docência (Ferreira et al., 2015) (Biserra et al., 2014) (Giannini et al., 2013). A análise estatística demonstrou a homogeneidade entre as turmas analisadas (T1 e T2) quanto a essas variáveis, além de vínculo empregatício e nível de ensino em que atuam.

Quanto à resposta a solicitação de preenchimento do questionário referente ao curso, observou-se baixa participação de ambas as turmas, correspondendo a um terço do total convidado. Excesso de trabalho associado ao contexto familiar, lembrando que a maioria dos participantes é do sexo feminino e acabam por ter dupla jornada, podem justificar esses números. Sabe-se também que a porcentagem de sujeitos que participam respondendo a pesquisas, no caso de opinião, na modalidade presencial ou a distância, quando o preenchimento de questionários exige o registro on-line, em geral constituem-se em um desafio e costumam ter baixo retorno (Terrivel et al., 2013).

Outro aspecto a ser destacado é que alguns professores, no momento do preenchimento, assumiram o papel que costumam recriminar com relação a seus alunos: acabaram por não responder a todas as questões ou após escolherem assinalar "sim" não justificaram a resposta dada. Tal fato comprometeu o real entendimento, por parte dos gestores, sobre os aspectos que devem ser mantidos ou revistos no curso. Cabe destacar que nos casos em que um curso é apresentado de forma remota, para o aluno é atribuída a maior parte da responsabilidade sobre a própria formação, traduzida sob maturidade para estabelecer um estudo individual e disciplina para a realização das tarefas propostas pelos professores (Mugnol, 2009). Por ocasião da pandemia da COVID-19, quando durante vários meses a maioria das atividades de ensino aconteceu de forma remota, muitos professores discutiram frequentemente o aspecto ensino/aprendizagem nessa modalidade, que certamente ainda se constitui em um desafio a ser trabalhado (Godoi et al., 2020).

A turma T1, que respondeu ao questionário após seis meses de finalização do curso, teve maior participação se comparada a T2, que respondeu após doze meses (diferença significativa), aspecto que pode estar associado à proximidade dos participantes quanto à realização do curso e envolvimento recente com o tema ou com o coordenador que encaminhou o e-mail. Contudo, na comparação entre as turmas, quando aspectos específicos foram analisados, ora a T1 aparecia com destaque, ora T2, não ficando evidente se, de fato, com o passar do tempo as práticas de autocuidado são menos lembradas, conforme hipótese inicial.

Na leitura dos resultados, pode-se dizer que, de forma geral, os participantes fizeram menção aos principais aspectos abordados no decorrer da apresentação dos oito módulos do curso. Os professores dizem lembrar-se do que foi trabalhado, e com registro de diferentes porcentagens, relatam práticas realizadas individualmente (auto-observação, prática de exercícios e mudanças de hábitos e práticas coletivas).

Quando mencionam que se lembram dos cuidados para manter a voz saudável, cabe destacar que, dentre os chamados profissionais da voz, os professores são aqueles que, até o momento em que estão atuando, não recebem em sua formação nenhuma informação a respeito desse assunto (Fantini et al., 2011). Dessa forma, a maioria dos aspectos trabalhados no curso podem ser novos para muitos deles. O fato de mencionarem que se lembram da importância e dos cuidados com a voz no dia a dia profissional e terem realizado alguns exercícios vocais apresentados, ou mesmo que se lembram de como a voz é produzida, parece garantir que a estrutura do curso é satisfatória, cabendo aos gestores encontrarem meios de estimularem mais a questão da realização dos exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal (abordado durante o curso e retomado no último encontro presencial, quando todos recebem um marcador de livro com o registro dos principais exercícios a serem realizados). Iniciativa realizada com professores, propondo práticas de aquecimento vocal, evidenciou redução significativa do Índice de Desvantagem Vocal e redução da frequência fundamental média (Pereira et al., 2015).

Dentre as práticas mencionadas, acredita-se que, provavelmente a questão da hidratação seja a mais conhecida e, portanto, mencionada por conta de ser um aspecto que recebe atenção anual da mídia e dos fonoaudiólogos, desde 1999, uma vez que a Campanha para comemorar o Dia Mundial da Voz (16 de abril), a Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia incentiva a realização de diversas ações para a conscientização do uso da voz e manutenção do bem-estar vocal (Dornelas & Ferreira, 2017). Por outro lado, pouca menção foi feita à questão da alimentação, explorada no curso principalmente por conta da alta prevalência de casos de refluxo laringogastroesofágico presente entre os professores (Andrade et al., 2016).

Os professores mencionaram, com menor registro, aspectos referentes a estarem atentos ao ambiente de trabalho e utilizarem algumas estratégias em sala com os alunos. Durante a apresentação dos módulos é destacada a importância de minimizar fatores de risco presentes no ambiente e na organização do trabalho docente. Pelas respostas, pode-se concluir que, principalmente, a presença de ruído foi mencionada pelos participantes, embora ainda com pouca referência quanto à iniciativa de realizar ações coletivas que envolvam os alunos e demais professores (colegas), também estão expostos ao ruído, estratégia sempre destacada, uma vez que sozinho o professor não conseguirá minimizar o problema. Durante o curso é mencionado o papel importante atribuído a Comissão Interna de Prevenção de Acidente (CIPA), presente em todas as escolas, mas, muitas vezes, sem atuação efetiva ou com atuação mais voltada para a segurança dos alunos. Embora num primeiro momento possa ser importante alertar os gestores que devem reformular essa questão ao ofertarem o curso para novas turmas, vale salientar que o estudo analisou uma das primeiras turmas concluintes e o módulo referente à discussão sobre as questões do ambiente e organização do trabalho foi o referido como menos importante (Ferreira et al., 2015) (Pompeu et al., 2016). Certamente as modificações realizadas até o momento repercutiram de forma positiva, considerando que foram destacados aspectos pertinentes, necessitando apenas enfatizar a busca coletiva para solucionar ou minimizar os problemas.

Questões relacionadas ao uso de estratégias em sala de aula com o objetivo de poupar a voz e facilitar a comunicação entre professores e alunos são também importantes ferramentas a serem adotadas na prática docente, uma vez que podem contribuir para melhorias no funcionamento do ambiente de trabalho. Nessa perspectiva, um estudo realizado com o objetivo de investigar o desempenho comunicativo de uma professora universitária bem avaliada pelos seus alunos, registrou que a utilização de diversos recursos corporais pela professora, na tentativa de potencializar o aprendizado, com uso de gestos, contato visual direcionado e interação verbal com os alunos foram as estratégias mais utilizadas em sala de aula. Os gestos permitem representar ações, explicitar ou caracterizar a fala do sujeito e conseqüentemente facilitar o entendimento pelo ouvinte (Azevedo et al., 2014).

Assim se torna evidente a necessidade de aprofundamento sobre tais práticas no conteúdo dos próximos módulos.

Outro aspecto que merece atenção é o fato de poucos participantes terem mencionado a realização dos exercícios apresentados no curso, principalmente aqueles referentes ao aquecimento vocal. Durante o curso há a apresentação de diferentes técnicas de aquecimento e desaquecimento vocal, bem como para adequação do padrão respiratório, articulatório, de ressonância, que são discutidas com os tutores e revistas em dois encontros presenciais. A prática de aquecimento e de desaquecimento vocal, embora reconhecidas como benéficas, são muito comuns entre cantores ou outros profissionais da voz e, apenas mais recentemente, foi inserida no cotidiano dos docentes (Ribeiro et al., 2016) (Souza et al., 2020).

Considerando de antemão as dificuldades das pessoas para incorporarem no seu dia a dia novos hábitos, cabe ao grupo gestor buscar novas estratégias para acompanhar os professores, propondo, por exemplo, encontros sistemáticos com os tutores mesmo após a finalização do curso, para garantir a realização dos exercícios. Quando alguns participantes levantam como aspecto negativo o fato não ser permitido uma segunda inscrição, parece reforçar a ideia que é necessária uma abordagem mais longitudinal, não somente em um curso, mas na criação de um programa voltado para essa população, a fim de manter o acompanhamento quanto aos cuidados e as orientações.

Quando questionados se indicariam o curso para algum colega, a quase totalidade dos participantes respondeu de forma afirmativa, sem diferença significativa entre as duas turmas analisadas. A maioria apenas justificou que essa indicação se daria por considerar o curso bom e, quando detalharam, fizeram referência ao conteúdo e didática. A questão da plataforma onde o curso está inserido (Moodle) foi destacada como positiva para dois dos participantes e negativa para um. Após o advento da pandemia da COVID 19, foi possível conhecer inúmeras plataformas e possibilidades de tornar atividades remotas mais efetivas e, certamente para turmas futuras, esses novos conhecimentos serão incorporados. O uso de ferramentas comunicativas disponíveis na internet e dos ambientes virtuais de aprendizagem promovem a troca e o diálogo entre professores e alunos e devem ser aprimorados nas próximas turmas (Silva et al., 2020).

Em especial, ainda sobre essa questão, cabe destacar a importância dos tutores na condução das turmas. A interação e cooperação entre os tutores, alunos e outros participantes de um curso remoto visa instruir, treinar ou adquirir conhecimentos e habilidades. Pode-se dizer que essas atividades se sobrepõem aos conteúdos previstos e buscam desenvolver interação, sociabilidade e comprometimento social, sendo essenciais para uma verdadeira comunicação bilateral educativa (Kenski, 2006).

O curso oferecido remotamente se realiza quando sua utilização garante uma verdadeira comunicação bilateral educativa e deve necessariamente ir além de simplesmente colocar material instrucional a disposição do aluno. É necessário atendimento pedagógico, que supere a distância e promova a essencial relação professor- aluno por meios de estratégias institucionalmente garantidas (Saraiva, 2008).

Percebe-se, acompanhando a realização do curso, que alguns fóruns não geram discussões entre os participantes, sendo pouco capazes de fomentar e ser gatilho para uma discussão conforme apontado por SCORSOLINI-COMIN (2014) (Scorsolini-Comim, 2014). Considerando os achados, a busca por uma melhor utilização dos fóruns faz-se necessária para estreitar os laços entre o tutor e os professores, e, certamente, um olhar atento quanto à participação dos tutores em cada turma deve ser considerada pelo grupo gestor, para que haja similaridade e efetividade quanto ao conteúdo a ser assimilado pelos participantes.

5. Conclusão

Os participantes do curso “Promovendo o bem-estar vocal do professor” fizeram menção a alguns aspectos referentes ao autocuidado vocal, em especial à preocupação com a hidratação, realizar exercícios vocais e não forçar a voz/não gritar. Houve pouca diferença entre as respostas quando os dois grupos (após seis e doze meses de realização do curso) foram comparados. Cabe ao grupo gestor buscar estratégias que possam levar o professor à efetiva adoção de práticas de autocuidado vocal, revendo o uso da plataforma em que o curso está inserido, a participação dos tutores e a didática adotada. Considera-se importante a realização de outras pesquisas que possam avaliar tanto os momentos pré e pós-intervenção, como após um determinado tempo para subsidiar próximas ofertas do Curso, considerando o real objetivo do mesmo.

Referências

- Andrade, B. M. R.; Giannini, S. P. P.; Duprat, A. C. & Ferreira, L. P. (2016). Relação entre a presença de sinais videolaringoscópicos sugestivos de refluxo laringofaríngeo e distúrbio de voz em professoras. *CoDAS*, 28 (3), 302-310.
- Azevedo, L. L. de., Martins, P. C., Mortimer, E. F., Quadros, A. L. de. F. de.; Moro, L. & Pereira, R. R. (2014). Recursos de expressividade usados por uma professora universitária. *Distúrb Comum*, 26 (4), 777-789.
- Bardin L. (2011). *Análise de conteúdo*. Edições 70.
- Biserra, M. P., Giannini, S. P. P., Paparelli, R. & Ferreira, L. P. (2014). Voz e trabalho: estudo dos condicionantes das mudanças a partir do discurso de docentes. *Saúde soc*, 23 (3), 966-978.

- Câmara, A. C. C., Ferreira, L. P., Giannini SPP, Souza TMT, Esteves AO, Cordeiro CO, et. al. Promovendo o bem-estar vocal do professor: análise de um curso na modalidade a distância. In: Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia. *XXIV Congresso Brasileiro de Fonoaudiologia: Anais do XXIV Congresso Brasileiro de Fonoaudiologia*. 2016, São Paulo.
- Dornelas, R. & Ferreira, L. P. (2017). Ações saudáveis na Campanha de Voz: considerações para a prática. *Distúrb. Comun*, 29 (1), 172-177.
- Dragone, M. L. S., Ferreira, L. P., Giannini, S. P. P., Zenari, M. S., Vieira, V. P. & Behlau, M. (2010). Voz do professor: uma revisão de 15 anos de contribuição fonoaudiológica. *Rev. Soc. Bras. Fonoaudiol*, 15 (2), 289-96.
- Ferreira, L. P., Giannini, S. P. P., Esteves, A. A. O., Ferreira, R. M., Souza, S. S. & Souza, T. M. T. (2015). Bem-estar Vocal de Professores - Relato de Experiências do Programa Municipal de São Paulo. In: Ferreira, L. P., Andrade e Silva, M. A. & Giannini, S. P. P., editors. *Distúrbio de voz relacionado ao trabalho: práticas fonoaudiológicas*. Roca.
- Ferreira, L. P., Souza, R. V., Souza, A. R., Burti, J. S., Pereira, M. M. & Giannini, S. P. P., Pereira, T. M. T. S de. & Castro, B. M. (2019). Intervenção fonoaudiológica com professores: análise de uma proposta realizada à distância. *Distúrb. Comun*, 31(2), 234-245.
- Ferraz, P. R. R. & Ferreira, L. P. (2021). Voz e ensino a distância (EaD): proposta de um curso para professor universitário. *Distúrb Comun.*, 33 (4), 762-775.
- Fantini, L. A., Ferreira, L. P. & Trenche, M. C. B. (2011). O bem-estar vocal na formação de professores. *Distúrb. Comun*, 23(2), 217-226.
- Godoi, M., Kawashima, L. B., Gomes, L. A & Caneva, C. (2020). Remote teaching during the covid-19 pandemic: challenges, learning and expectation of university professors of Physical Education. *Research, Society and Development*, 9 (10).
- Giannini, S. P. P., Latorre, M. R. D. O. & Ferreira, L. P. (2012). Distúrbio de voz e estresse no trabalho docente: um estudo caso-controle. *Cad. Saúde Pública*, 28 (11), 2115-24.
- Giannini, S. P. P., Latorre, M. R. D. O. & Ferreira, L. P. (2013). Distúrbio de voz relacionado ao trabalho docente: um estudo caso-controle. *CoDAS*, 5 (6), 566-76.
- Kenski, V. M. Gestão e uso das mídias em projetos de educação a distância. (2006). *Revista E-Curriculum*, 1 (1).
- Mattar, J. & Ramos, D. K. (2021). *Metodologia da pesquisa em educação: abordagens qualitativas, quantitativas e mistas*. Almedina Brasil.
- Menezes, R. X. (2004). Métodos para contagens. In: Massad, E., Menezes, R. S., Silveira, P. S. P., Ortega NRS. (Coord.). *Métodos quantitativos em medicina*. 1.ed. Barueri: Editora Manole Ltda, 319-335.
- Mugnol, M. (2009). A.Educação a Distância no Brasil: conceitos e fundamentos. *Rev. Diálogo Educacional*, 9 (27), 335-349.
- Paparelli, R. (2009). *Desgaste mental do professor da rede pública de ensino: trabalho sem sentido sob a política de regularização de fluxo escolar*. Tese. Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.
- Penha, P. B. C. da., Medeiros, C. M. A. de., Martins, L. K. G. & Silva, M. F. B. Atuação fonoaudiológica nas ações educativas de voz em grupo para o professor: uma revisão integrativa. In: *Anais III CONBRACIS*. 2018, Campo Grande: Realize.
- Peruchi, V. S. (2017). *Condições do trabalho docente na perspectiva de professores do Município de São Paulo*. Dissertação de mestrado, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.
- Pereira, L. P. P., Masson, M. L. V. & Carvalho, F. M. (2015). Aquecimento vocal e treino respiratório em professores: ensaio clínico randomizado. *Rev. Saúde Pública*, 49 (67).
- Primov-Fever, A., Roziner, I. & Amir, O. (2020). Songbirds Must Sing: How Artistic Voice Users Perceive Their Voice in Times of COVID-19. *J Voice*, 34 (4).
- Pompeu, A. T. S., Ferreira, L. P., Trenche, M. C. B., Souza, M. T., Esteves, A. O. & Giannini, S. P. P. (2016). Bem-estar vocal de professores: uma proposta de intervenção realizada à distância. *Distúrb. Comun*, 28 (2), 350-62.
- Ribeiro V. V., Dassie-Leite, A. P., Pereira, E. C., Santos, A. D. N., Martins, P. & Irineu, R. A. (2020). Effect of Wearing a Face Mask on Vocal Self-Perception during a Pandemic. *J Voice*.
- Ribeiro, V. V., Frigo, L. F., Bastilha, G. R. & Cielo, CA. (2016). Vocal warm-up and cool-down: systematic review. *Rev. CEFAC*, 18 (6), 1456-1465.
- Siqueira, L. T. D., Master, A. P. S., Silva, R. L. F., Moreira, P. A. M., Vitor, J. S. & Ribeiro, V. V. (2020). Vocal self-perception of home office workers during the COVID-19 pandemic. *J Voice*.
- Souza, A. R de., Burti, J. S., Souza, R. V. de., Giannini, S. P. P., Ferreira, T. M. T. de. S., Castro, B. M. & Ferreira, L. P. (2021). Working conditions and musculoskeletal disorders in teachers of the São Paulo municipal network. *Research, Society and Development*, 10 (17), e35101723976.
- Sousa, A. C. R., Mendes, H. D. T., Fernandes, A. C. N. & Silva, E. M. (2020). Programa de aquecimento e desaquecimento vocal para profissionais da voz. *Distúrb. Comun*, 32 (3), 470-480.
- Silva, D. S., Andrade, L. A. P. & Santos, S. M. P. Teaching alternatives in pandemic times. *Research, Society and Development*, 9 (9).
- Saraiva, T. (2008). Educação a distância no Brasil: lições da história. *Rev. Em Aberto*, 16 (70).
- Scorsolini-Comin, F. Diálogo e dialogismo em Mikhail Bakhtin e Paulo Freire: contribuições para a educação a distância. (2014). *Educação em Revista*, 30 (3), 245-266.
- Terrivel, J., Teixeira, A. R., Ferreira, M., Neves, C., Roque, F., Figueiras, A. & Herdeiro, M. T. (2013). Conhecimento dos médicos relativo à prescrição de antibióticos e à resistência microbiana: Estudo piloto de comparação de questionário online vs papel. *Rev. Epidemiol Control Infect*, 3 (3), 93-98.