

## Artigos originais

## Recursos salutogênicos para promoção da saúde vocal de professoras

*Salutogenic resources for promoting teachers' vocal health*Cláudia Cossentino Bruck Marçal<sup>1</sup><https://orcid.org/0000-0001-9738-7966>Ivone Teresinha Schülter Buss Heidemann<sup>1</sup><https://orcid.org/0000-0001-6216-1633>Michelle Kuntz Durand<sup>1</sup><https://orcid.org/0000-0003-3660-6859>Pamela Camila Fernandes Rumor<sup>1</sup><https://orcid.org/0000-0002-6272-2071>Aline Megumi Arakawa-Belaunde<sup>2</sup><https://orcid.org/0000-0002-2159-6486>Janaina Medeiros de Souza<sup>1</sup><https://orcid.org/0000-0001-8645-9215>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, Departamento de Enfermagem, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

<sup>2</sup> Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, Departamento de Fonoaudiologia, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

Conflito de interesses: Inexistente



## RESUMO

**Objetivo:** compreender quais recursos salutogênicos são desenvolvidos para promover a saúde da voz do professor de escolas públicas.

**Métodos:** estudo qualitativo exploratório descritivo, realizado no período de setembro a outubro de 2017, com professores das séries iniciais de cinco escolas da rede estadual de ensino. Os dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas e submetidos à análise temática à luz da teoria salutogênica.

**Resultados:** participaram do estudo 30 professoras e quatro eixos temáticos: percepção da voz no dia a dia de trabalho, fatores agressores da voz, recursos salutogênicos mobilizados e práticas para promoção da saúde da voz. Destacaram-se como recursos salutogênicos internos: o vínculo familiar e social; as relações sociais e os recursos propulsores de ordem psicológica e espiritual; como potencialidades para promover a saúde da voz: ingestão hídrica; criatividade nas atividades em sala de aula; qualidade do sono; atuação de um profissional de fonoaudiologia; e desenvolvimento das práticas de promoção da saúde no contexto escolar.

**Conclusão:** as professoras identificam e mobilizam recursos salutogênicos para promover a saúde de sua voz. No entanto, faz-se necessária a reformulação de práticas no contexto escolar para a melhoria da saúde da voz e da qualidade de vida do professor.

**Descritores:** Docentes; Voz; Promoção da Saúde; Condições de Trabalho; Qualidade de Vida

## ABSTRACT

**Purpose:** to understand what salutogenic resources have been developed to promote public school teachers' vocal health.

**Methods:** a descriptive exploratory qualitative study, carried out from September to October 2017, with teachers from the initial grades of five schools in the public school system. For data collection, semi-structured interviews were carried out, submitted to thematic analysis in the light of salutogenic theory.

**Results:** thirty teachers participated and four thematic axes emerged: *Voice perception in daily work; Voice's aggressive factors; Salutogenic resources to promote vocal health; Practices for vocal health promotion.* The following internal salutogenic resources were highlighted: the family and social bond; social relations and the propelling resources of a psychological and spiritual order. As potentialities to promote vocal health: water intake, creativity in classroom activities, quality of sleep, performance of a speech therapist, and development of health promotion practices at school.

**Conclusion:** teachers identify and mobilize salutogenic resources to promote the health of their voices. However, it is necessary to reformulate practices in the school context to improve teachers' vocal health and quality of life.

**Keywords:** Faculty; Voice; Health Promotion; Working Conditions; Quality of Life

Recebido em: 03/08/2020

Aceito em: 09/03/2021

**Endereço para correspondência:**

Aline Megumi Arakawa Belaunde  
Departamento de Fonoaudiologia,  
Universidade Federal de Santa Catarina  
Rua Engenheiro Agrônomo Andrei  
Cristian Ferreira, s/n – Trindade  
CEP: 88040-900 – Florianópolis,  
Santa Catarina, Brasil  
E-mail: [arakawa.aline@ufsc.br](mailto:arakawa.aline@ufsc.br)

## INTRODUÇÃO

A saúde como uma importante dimensão da qualidade de vida, passou a ser vista em seu conceito ampliado, a partir do movimento moderno da promoção da saúde, marcado pela Primeira Conferência Internacional, ocorrida em 1986, em Ottawa, no Canadá. As discussões relacionadas à promoção da saúde destacam-se pela necessidade da criação ou recriação de um novo modelo de produzir saúde, a fim de superar as ações orientadas ainda pelo enfoque biológico, que embora importantes para o setor, não avançam para uma concepção positiva de saúde<sup>1,2</sup>.

Como uma nova abordagem para a promoção da saúde, a Teoria Salutogênica proposta por Aaron Antonovsky, busca compreender o que gera a saúde das pessoas, questionando como e porque certos indivíduos permanecem bem e como conseguem administrar sua vida apesar de condições adversas. A perspectiva salutogênica considera o bem-estar individual em um “contínuo entre saúde e doença”, refere que as pessoas possuem recursos internos e externos que podem ser usados quando enfrentam situações estressantes e, assim, manter e promover sua saúde<sup>3,4</sup>.

De acordo com essa teoria, entende-se que os estressores não convertem incondicionalmente as pessoas em doentes, mas o processo de reagir a essa situação estressante é decisivo para orientar os indivíduos em situações que os mantenham saudáveis, buscando recursos salutogênicos para promover a saúde<sup>3,5,6</sup>. A internalização de experiências de vida significativas fortalecem as pessoas e ao mesmo tempo moldam os seus recursos salutogênicos transformando esses recursos em “recursos generalizados de resistência”, também chamados de fatores de proteção. Esses recursos generalizados de resistência pessoais (internos) e ambientais (externos) podem atuar como fatores para superar ou resolver situações adversas à saúde das pessoas<sup>3,5</sup>.

A fonoaudiologia, antes voltada à reabilitação, passou a buscar seu papel junto à saúde de forma ampliada e de maneira reflexiva e comprometida com as propostas da promoção da saúde, favorecendo uma visão integral do ser humano e ambientada no contexto da vida. Os fonoaudiólogos possuem significativa atuação para a manutenção da saúde e da qualidade de vida das pessoas, uma vez que a comunicação permeia as relações humanas, contribuindo em grande parte para a integração do homem na sociedade<sup>7</sup>.

Um dos focos de atenção desses profissionais, trata-se da voz, ressaltando-se especialmente, as questões relativas aos processos comunicativos e interacionais que se apoiam nos usos da linguagem oral como, por exemplo, quando o trabalhador depende do uso da voz e da fala para o desempenho da sua função<sup>8,9</sup>. Na área da fonoaudiologia, a voz do professor tem recebido muita atenção, principalmente, pelas evidências de que esses profissionais apresentam maior prevalência de alteração vocal com variação de 10,6% a 87% nos atuantes nas redes municipais e estaduais, do ensino infantil e fundamental<sup>10,11</sup>.

Para os professores, a voz é o veículo de comunicação direta com colegas e alunos. Ela carrega consigo grande parte dos conteúdos expressivos da mensagem que são fundamentais para o estabelecimento do vínculo afetivo-relacional e para o processo de aprendizagem em geral<sup>10</sup>. No entanto, a alteração vocal é consequente, em sua maioria, do uso profissional da voz e tem se mostrado, associado a condições desfavoráveis do ambiente, da organização do trabalho docente<sup>12,13</sup>. Além dos fatores de risco decorrentes do próprio trabalhador, o professor muitas vezes não tem intervalos para descansar, e geralmente seu salário não é compatível com a carga de trabalho, o que expõe esses profissionais aos impactos gerados pelo estresse, que comprometem a saúde em geral, em especial da sua voz<sup>13,14</sup>.

Buscando uma nova forma de compreender a saúde da voz do docente, as ações fonoaudiológicas precisam ampliar a percepção e análise dos determinantes do processo saúde-doença da voz dos professores por meio de ações promotoras de saúde. Estudos para a promoção da saúde da voz do professor se encontram em processo de conquista de suas especificidades e caracterização de sua *práxis* destacando que poucos trabalhos são baseados na ótica do professor<sup>15,16</sup>.

Nesta perspectiva, considerando a saúde da voz dos professores como um aspecto significativo de sua saúde geral, e reconhecendo a importância dos recursos salutogênicos para a promoção da saúde com foco na qualidade de vida, o presente estudo objetivou compreender quais recursos salutogênicos são desenvolvidos para promover a saúde da voz do professor de escolas públicas.

## MÉTODOS

A presente pesquisa foi submetida à Comissão de Acompanhamento de Projetos de Pesquisa em Saúde da Secretaria Estadual de Educação de Florianópolis e ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil, sob o Parecer 2.229.079 e CAAE 71022217.1.0000.0121, sendo cumpridas as determinações da Resolução n. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde referente à pesquisa com seres humanos. Estes foram esclarecidos sobre a importância do estudo e, mediante aceite de participação, o termo de consentimento foi assinado.

Estudo de natureza qualitativa, do tipo exploratório descritivo, realizado no período de setembro a novembro de 2017, em cinco escolas públicas estaduais de Florianópolis, Estado de Santa Catarina. Estas escolas foram selecionadas em comum acordo com a Secretaria Estadual de Saúde, por apresentarem um maior número de alunos inscritos e matriculados, além de cada escola representar uma das cinco regiões do município em estudo. Os participantes foram professores das séries iniciais do ensino fundamental, em pleno exercício profissional da docência no ano de 2017.

Como critério de inclusão adotou-se os professores do 1º ao 5º ano, de ambos os sexos, com no mínimo dois anos de experiência, independente do vínculo empregatício e da presença ou não de alterações vocais. Por apresentarem características diferentes da população estudada, foram excluídos os professores de educação física, de língua de sinais, das salas de apoio, de língua estrangeira e os que desempenhavam atividades administrativas.

A coleta de dados ocorreu por meio de entrevistas semiestruturadas individuais, com questões norteadoras relacionadas à percepção da saúde da voz, às dificuldades e potencialidades que interferem na voz do professor e às práticas para a saúde da voz do professor: Como você percebe e promove a saúde da sua voz? Quais as potencialidades e as dificuldades que interferem na sua voz? Quais recursos você conhece para promover a sua saúde vocal? Além disso as professoras foram questionadas quanto à jornada de trabalho, tempo de trabalho e número de alunos em sala de aula que, juntamente a sexo e idade, caracterizaram os participantes do estudo.

As entrevistas foram realizadas por uma das pesquisadoras, que realizou entrevista piloto com professoras de uma escola com as mesmas características

daquelas incluídas nesta pesquisa, porém, da rede municipal.

Os encontros foram agendados previamente, e ocorreram em sala reservada na própria escola, com um tempo de duração aproximado de 40 minutos, sendo as entrevistas gravadas em um dispositivo eletrônico de áudio. Foi pactuado com os diretores o número de seis professores para não onerar o tempo dos mesmos e não impactar na dinâmica da escola. Nestas, os diretores sorteavam os professores a partir de uma listagem com o nome dos profissionais de séries iniciais que estavam atuantes nas escolas. Assim, totalizou-se a população deste estudo em 30 professores.

Após cada entrevista, as falas das participantes foram transcritas e armazenadas em pastas de arquivos de armazenagem virtual, organizadas pelos nomes das escolas. A identificação das entrevistados foi substituída por nome de flores, seguida de numeração sequencial da ordem de realização da entrevista, a fim de garantir o anonimato.

Os dados foram submetidos à análise temática<sup>17</sup>, que se desdobra em três momentos: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados obtidos com sua interpretação, sob à luz da teoria salutogênica.

Inicialmente, buscou-se selecionar os dados com as informações referente aos objetivos da pesquisa, realizando conexão com as expressões evidenciadas por cada participante. Posteriormente, buscou-se ler as transcrições das entrevistas e capturar os pontos centrais da temática do estudo, no qual emergiu quatro categorias, que foram discutidas entre as pesquisadoras.

Para tratamento dos resultados, foram selecionadas pastas identificadas por números e codinomes de cada entrevistada, sendo copiados e coladas as falas de cada entrevista que foram armazenadas em ambiente virtual. Relacionadas às entrevistas com cada tema central, confrontaram-se as diferentes falas e construiu-se a análise final dos dados.

## RESULTADOS

Participaram do estudo 30 professoras. A faixa etária variou de 24 a 62 anos, sendo que a maioria (n=24, 80%) tinha entre 38 a 43 anos de idade. Com relação à organização do processo de trabalho, quase todas (n=26, 86,67%) atuam 40 horas semanais, com turmas de 28 alunos, e (n=25, 83,30%) afirmam regime de trabalho com contrato temporário.

Das entrevistas semiestruturadas emergiram quatro eixos temáticos: percepção da voz no dia a dia de trabalho; fatores agressores da voz; recursos salutogênicos para promover a saúde da voz; e práticas para promoção da saúde da voz, que serão apresentados a seguir.

## Percepção da voz no dia a dia de trabalho

Em relação à percepção da voz, 25 (83,30%) professoras afirmam que sua voz na maioria das vezes é rouca e com falhas por falar alto e em demasia em sala de aula. Do total, 23 (76,67%) destacaram sentir dor no pescoço, cansaço ao falar e metade dos professores relatam que constantemente apresentam pigarro, tosse e rouquidão, como expresso abaixo:

*“Percebo que minha voz já não é mais a mesma. Está rouca, falha e agora preciso forçar mais do que antes, e por isso fico cansada, com dor no corpo, no pescoço e na cabeça.”* (HORTÊNCIA)

*“Minha voz é rouca, fico cansada, e quando falo muito tenho tosse e pigarro.”* (JASMIM)

Todas as professoras consideram a voz como seu instrumento principal de trabalho e um canal de comunicação com seus alunos em sala de aula, permeando as intervenções na escola:

*“A minha voz é tudo pra mim, é essencial, sem ela não me comunico com meus alunos, é meu poder.”* (IPÊ AMARELO)

*“A voz é minha profissão, é como entro em contato com os meus alunos, é a forma de modificar o mundo dos meus alunos e ensinar.”* (IPÊ ROXO)

Cabe registrar ainda que as professoras (n=25, 83,30%) relatam a importância de cuidar de sua voz, porém não conseguem inserir os cuidados no seu dia-a-dia na escola:

*“Eu cuido da minha voz quando percebo que está alta... tento baixar o tom, mas não é sempre.”* (BROMÉLIA)

*“A minha voz percebo que, não consigo cuidar, penso mais na minha aula, do que na voz.”* (FLOR DO CAMPO)

Todas referem que forçam a sua voz por falar alto o tempo todo em sala de aula e muitas delas, às vezes, precisam gritar para ter a atenção dos alunos:

*“Preciso da voz mais alta, para os alunos me escutarem, tomo água quando começo a sentir que estou forçando.”* (AZALÉIA)

Em sua totalidade, reconhecem a importância de cuidar de sua voz, porém percebem que a forçam por falar alto constantemente e grande parte do tempo e que, muitas vezes, precisam gritar para ter atenção dos alunos. Entretanto, a maioria refere que não consegue inserir os cuidados na sua rotina.

Com relação à percepção sobre sua voz no cotidiano escolar, as professoras compreendem a sua importância para o desempenho de sua profissão, contemplando a sua funcionalidade na construção de procedimentos interativos e comunicativos para o processo de ensino-aprendizagem. Por outro lado, a voz ainda é percebida pelas professoras mais em função do seu processo saúde-doença e da presença de queixas, sinais e sintomas vocais.

## Fatores agressores da voz

Considerando a realidade escolar, as professoras apontam como fatores agressores da voz a extensa carga horária, os ruídos e falta de limpeza na sala de aula. Apesar destas condições, os afastamentos de saúde foram por curtos períodos, por motivos não diretamente relacionados à sobrecarga vocal. Adicionalmente, como dificuldades para promover a saúde da voz, a baixa remuneração e a desvalorização da profissão ou desprestígio da categoria profissional foram os principais motivos apontados por todas as professoras.

*“O nosso salário não ajuda muito, não somos valorizados como deveríamos ser, e isso interfere em nossa vida e saúde.”* (ANTÚRIO)

*“Poderia me cuidar mais, ir na fono, mas não tenho tempo e nem dinheiro para isso.”* (AZALÉIA)

Outro aspecto relatado pelas professoras foi o estresse, como um fator que prejudica seu desempenho em aula e que afeta diretamente sua voz:

*“Na verdade, aquela sala de aula que a gente sonha, não existe mais, as crianças chegam agitadas e o professor precisa estar preparado físico e emocionalmente, é muito desgastante.”* (ROSA VERMELHA)

Outras (n=26, 86,67%) referem que o barulho externo e interno em sala de aula e a acústica do ambiente refletem diretamente no comportamento dos alunos e que, além do estresse gerado, precisam elevar mais o volume de sua voz e ficam roucas:

*“Abuso bastante, meu timbre que já é alto, na sala fica mais alto e também tenho percebido que em todas as situações sempre estou falando alto, mas nunca fui afastada.”* (CAMÉLIA)

Foram citados por quase todas as professoras (n=27, 90%), como fatores que interferem na promoção da saúde da voz, a carga horária semanal de 40 horas e não ter intervalos para descanso.

Todas relataram a questão da falta de limpeza da sala de aula, como aspecto que interfere na qualidade do trabalho e, conseqüentemente, na voz em sala de aula:

*“Tem outra questão que afeta muito minha voz porque tenho alergia (rinite) é a limpeza precária da sala de aula, tem muito material exposto e fica com muita poeira [...] e também a questão do mofo.”* (AMOR PERFEITO)

Em contrapartida, as professoras deste estudo mencionaram que nunca ficaram afastadas por problemas de voz, somente se ausentaram por cerca de 10 a 15 dias com atestado médico relacionados às doenças de vias aéreas superiores, como resfriados, gripes, rinites, sinusites; algias e desconfortos na coluna vertebral, região cervical e lombar; e de saúde mental, como estresse.

## Recursos salutogênicos para promover a saúde da voz

Destacam como potencialidades para promover a saúde vocal, a importância da ingestão hídrica, a criatividade nas atividades em sala de aula, a qualidade do sono, a presença de profissional em fonoaudiologia no contexto escolar, os recursos prosódicos no processo ensino-aprendizagem, que influenciam no aprendizado dos alunos e na qualidade da voz do professor.

Recorrem à ingestão de água para minimizar o desgaste da voz:

*“Uso água para cuidar da voz, levo sempre minha garrafa com água para a sala de aula.”* (CRISÂNTEMO)

*“O dia que não tomo água fico tossindo o tempo todo em sala de aula e percebo que fico mais cansada.”* (BROMÉLIA)

Apontam mudanças nas estratégias positivas de ensino e recursos de ensino:

*“Sou criativa nas aulas, procuro fazer dinâmicas que envolvam todos os alunos.”* (GIRASSOL)

*“Para ter silêncio na sala de aula procuro bater palmas e andar na sala para chamar atenção.”* (AZALÉIA)

Ressaltaram (n=20,66,67%) a importância da qualidade do sono para seu bem-estar:

*“Se eu não dormir bem, me canso e muito e minha voz também cansa.”* (HORTÊNCIA)

Enfatizaram que a sala de aula é um espaço de comunicação, onde a linguagem e a forma de se expressar promovem interações sociais, que a maneira do professor falar com os alunos interfere na diretamente na sala de aula:

*“O tom e o jeito de falar mais carinhoso tem muito poder em sala de aula, a minha voz tem muito poder, pelo tom os alunos percebem a verdade e o carinho.”* (MARGARIDA)

Todas as professoras destacam a importância do profissional de fonoaudiologia no desenvolvimento de ações para promover a saúde da voz na escola, com orientações, oficinas e os grupos de vivência.

*“A fono seria muito importante ter na escola para nossa voz, nos orientando e colaborando no nosso dia-a-dia de trabalho.”* (MARGARIDA)

Ao serem questionadas sobre os recursos salutogênicos para saúde e bem-estar, as professoras mencionam: a família (n=29, 96,67%), ter amigos (n=27, 90%), pensar positivamente (n=27, 90%), autoestima elevada (n=28, 93,30%), colocar amor em tudo que faço na minha vida e no meu trabalho (n=21, 70%) e ter fé (n=25, 83,30%).

*“O que me fortalece é a forma que eu vejo minha vida. Faço tudo com carinho, otimismo e com amor.”* (IPÊ ROXO)

As professoras relatam recursos salutogênicos internos impulsionadores para a formulação positiva de sua voz, de ordem psicológica, e externos, como o trabalho, família e amigos. Nesta perspectiva, os recursos internos familiares e sociais refletem no apoio e vínculo familiar e os recursos propulsores de ordem psicológica e espiritual influenciam em experiências de vida.

## Práticas para promoção da saúde da voz

As professoras relataram que as práticas para promover a saúde na escola, quando ocorrem, abordam o cuidado com a voz e com foco na doença.

Geralmente são em formato de palestras e orientações para prevenção da disfonia.

*“A escola faz palestra, cursos de capacitação, mas promoção da saúde não, e nem pra voz, algumas orientações foram feitas pela fono.” (IPÊ ROXO)*

Afirmaram também a importância da escola promover práticas de promoção à saúde e, que se essas fossem inseridas no cotidiano da escola, seriam aceitas por todos os professores, refletindo na saúde e na qualidade de vida do professor.

*“Para educar, a gente tem que estar bem também, com qualidade de vida na escola.” (LÍRIO)*

Evidenciam as capacitações interdisciplinares inseridas no seu cotidiano, como recursos que podem ser promotores da saúde vocal. Quase todas (n=28, 93,30%) apontam a possibilidade de desenvolver práticas de ginástica laboral na escola para relaxar, atividades práticas com o profissional de fonoaudiologia para a saúde da voz e a participação de profissional da psicologia para contribuir na saúde mental do professor.

*“Seria bom que a escola proporcionasse um momento pro professor de promoção de saúde e cuidado para o estresse com a fonoaudióloga e a psicóloga para cuidar da voz e do estresse.” (MARGARIDA)*

As professoras (n=22, 73,30%) destacam que ter uma alimentação saudável e praticar exercícios físicos como caminhadas, andar de bicicleta e musculação contribuem positivamente para sua saúde em geral, aliviando o estresse o que repercute também na saúde da voz.

*“Me cuido, faço musculação na academia pelo menos duas vezes na semana.” (ROSA)*

*“Pra mim alimentação é tudo, sempre como alimentos saudáveis, frutas e verduras.” (LÍRIO)*

## DISCUSSÃO

O modelo salutogênico questiona o que gera saúde e quais recursos são utilizados para mantê-la<sup>3,18</sup>. Para isto, os recursos generalizados da resistência influenciam continuamente nas experiências de vida das pessoas e, dessa forma, permitem experiências significativas e coerentes para promover a saúde<sup>3,19,20</sup>. Neste sentido, a investigação dos recursos salutogênicos para a promoção da saúde da voz do professor constitui-se como um estudo relevante para a melhoria

da saúde vocal de docentes da rede estadual de ensino.

Destarte, é imprescindível adotar uma perspectiva salutogênica de saúde, que traz uma concepção ampliada e positiva de vida, em oposição à doença e reconhecida no campo da promoção da saúde. Este enfoque demonstra como o contexto e significado das ações de saúde e os determinantes que mantêm as pessoas saudáveis, pode melhorar a compreensão sobre os tipos de fatores que influenciam o bem-estar positivo em pessoas que vivem em circunstâncias adversas<sup>21</sup>.

No processo saúde-doença existe preocupação na articulação entre saúde, subjetividade e contexto-social, como em relação ao trabalho desenvolvido pelo professor, avaliada como uma atividade complexa com demandas de contínuo equilíbrio (físico, psíquico, social e espiritual)<sup>22</sup>.

Estudos destacaram que a voz para o professor é o principal instrumento de trabalho e de interação com os alunos, portanto, um recurso importante para sua profissão<sup>10,12, 23, 24</sup>. Ainda, corroborando com estes estudos, no dia a dia de trabalho, as professoras percebem sintomas vocais como rouquidão, fadiga vocal, voz fraca e com falha, dor ou desconforto ao falar, dificuldade de projetar a voz e que esses sintomas são sinais de abuso vocal decorrentes do uso intensivo da voz em condições adversas e inapropriadas de trabalho<sup>23</sup>.

Outros autores destacam ainda que, na maioria das vezes, a voz do professor em sala de aula é rouca e com falhas e que, devido a isto, forçam sua voz apontando como possível causa o uso intensivo e abusivo da voz<sup>11,23</sup>. Neste contexto, faz-se fundamental enfatizar ações promotoras de saúde da voz para que as percepções mencionadas pelas professoras não comprometam o processo de ensino, dado que a aprendizagem pode ser influenciada pela qualidade vocal do educador. A voz disfônica pode ser um fator desmotivador em sala de aula além de dificultar a transmissão e compreensão da mensagem de forma efetiva pelos alunos<sup>25</sup>.

Dentre os fatores agressores da voz, a condição financeira é considerada determinante do processo saúde-doença. Haja visto que pessoas com renda baixa adoecem com maior frequência, têm menos resistência e estão expostas a vários fatores de riscos à saúde, além do que dificulta o acesso a tratamentos e atividades para promover saúde<sup>19,20</sup>.

Outro fator limitante que compromete o desempenho dos professores em sala de aula é o estresse<sup>11</sup>. Causas organizacionais, ambientais e o ritmo de trabalho extenuante são motivos que os afetam psicologicamente. O trabalho em ambiente ruidoso pode demandar maior esforço para concentração de atenção e portanto, quanto maior a jornada, maior o desgaste<sup>12,20</sup>. Os demais agressores que podem impactar no desempenho profissional são a acústica das salas de aula e a indisciplina dos alunos. Isso induz os professores a elevarem sua voz para tornarem-na audível, aumentando o esforço e o cansaço no final do dia<sup>10,20</sup>.

O ambiente estressante não se mostra apropriado para o trabalho docente, pois exige que o professor se mantenha todo o tempo em estado de alerta, com gasto importante de energia<sup>26</sup>. A constância desse fator de risco pode resultar na instalação da Síndrome de Burnout, que entre os professores, já é identificada como de alta prevalência<sup>14,15</sup>.

Neste contexto, cabe salientar que os distúrbios de voz são os principais responsáveis pelos afastamentos e readaptações funcionais entre professores, sendo fundamental a atenção à saúde vocal para que não haja impacto na saúde geral do profissional<sup>27</sup>. As demandas ocupacionais relacionadas à voz incidem no desenvolvimento do Distúrbio de Voz Relacionada ao Trabalho (DVRT) que, composto por fatores multicausais como aqueles mencionados pelas participantes do presente estudo, de forma isolada ou em conjunto, direta ou indiretamente, desencadeiam ou agravam o quadro de alteração vocal do trabalhador, sendo em sua maioria professores. A DVRT pode incidir na expressão vocal, impacto emocional e impacto socioeconômico, que coloca em risco a carreira e a sobrevivência do trabalhador<sup>27</sup>.

No tocante aos recursos salutogênicos para promover a saúde da voz foram destacadas potencialidades também apontadas na literatura como, a importância de uma boa hidratação, o uso de recursos prosódicos no processo ensino-aprendizagem, a qualidade de sono, uma alimentação saudável e a realização de atividade física, que são recursos essenciais para o bem-estar do professor<sup>12,15,25,28,29</sup>. Estes aspectos interferem no seu cotidiano e refletem na capacidade do professor emancipar-se para alcançar a melhoria da qualidade de vida<sup>11</sup>.

Recursos positivos de saúde podem favorecer transformações de fatores potenciais em ativos disponíveis (que as pessoas podem entender, gerenciar e

fazer sentido), capaz de produzir um desenvolvimento de saudável<sup>30</sup>. Indivíduos que apresentam recursos positivos encaram os estressores como agentes previsíveis e explicáveis, demonstrando autoconfiança na sua capacidade de enfrentá-los e superá-los. As doenças não surgem em consequência do estresse, mas da incapacidade e da falta de habilidade para manejá-lo, cujos estressores podem também ser percebidos como fatores positivos, desde que se tenha competência para identificá-los e compreendê-los, disponibilizando-se de recurso e da motivação para proporcionar um novo sentido à vida<sup>31</sup>.

Para promover a saúde nos locais de trabalho, faz-se necessário estabelecer uma comunicação eficaz dos gestores e promover vínculo<sup>12,24</sup>, os professores que trabalham longas jornadas de trabalho e têm um período de descanso pequeno ou até mesmo não tem, destaca-se a realização de prática de ginástica laboral, com objetivo da diminuição do estresse, resultando em um ambiente saudável e produtivo<sup>5</sup>.

Compreende-se a necessidade de novas intervenções adequadas à realidade dos docentes considerando aspectos socioeconômicos e culturais, influências ambientais, características comportamentais e pessoais visando melhorias na qualidade de vida e saúde desses profissionais<sup>28,32</sup>. Nesta perspectiva, a promoção da saúde nas escolas envolve a educação em saúde integral, a criação de entornos saudáveis e a provisão de serviços de saúde e, além disto, o comprometimento dos professores e diretores para o bem-estar e a qualidade de vida<sup>29,33,34</sup>.

Os recursos generalizados de resistência são mais do que o oposto dos fatores de risco, influenciam a vida diária e permitem que se desenvolva um estado de bem-estar, o qual por sua vez se transformam em experiências significativas para o gerenciamento bem-sucedido de situações para promover a saúde<sup>3</sup>.

Neste sentido, existem recursos salutogênicos internos impulsionadores para a formulação positiva da saúde e bem-estar de ordem interna psicológica como o pensamento positivo, autoestima, espiritualidade, amor e de ordem externa família e amigos<sup>5</sup>. Estudos existentes a este respeito mencionam que os recursos externos e internos de ordem psicológica atuam como fortalezas que ajudam a resolver os desafios por meio de experiências significativas e o gerenciamento bem-sucedido frente a situações adversas a saúde<sup>3,5,35</sup>.

Na abordagem teórica da salutogênese, pensar em um contexto mais amplo de saúde significa reconhecer que ela resulta da capacidade adaptativa do ser

humano às situações adversas da vida. Para isso, a autonomia e a habilidade dos indivíduos para administrarem suas vidas e fazerem escolhas conscientes são fatores fundamentais para manterem-se saudáveis<sup>31</sup>.

Além disso, estudos que tratam da temática da saúde da voz, em sua minoria, têm buscado avaliar os efeitos de ações de promoção e prevenção de distúrbios de voz em professores, sendo a ênfase direcionada às avaliações da voz, por meio da autoavaliação vocal e análise perceptivo-auditiva<sup>36</sup>. Assim sendo, a salutogênese pode ser a mola propulsora para orientar as ações com ênfase na voz, de acordo com as estratégias de promoção da saúde contempladas na Carta de Ottawa<sup>1</sup>.

Compreende-se que, ao se retratar a contribuição da salutogênese para a promoção da saúde da voz do professor no contexto escolar restrito a um grupo social, em nível local, limitado a uma comunidade, os achados não devem ser generalizados. Neste contexto, faz-se necessária a realização de novos estudos que aprofundem o potencial da teoria salutogênica para promover a sua saúde nos diferentes níveis de ensino, com vistas a aprofundar o conhecimento da voz do professor.

## CONCLUSÕES

Os resultados deste estudo evidenciaram que os recursos generalizados de resistência são fundamentais para incrementar o estado de saúde positivo dos professores, como práticas de promoção da saúde vocal destes profissionais. Esse paradigma vem propor aos professores novas formas de estimular e preservar um estado de harmonia e bem-estar com o meio profissional, social, familiar e consigo mesmo, a partir de mudanças positivas na saúde, contribuindo para sua qualidade de vida.

Embora a maioria dos profissionais ainda identifique a saúde de sua voz por sintomas e queixas, por outro lado, buscam no seu ambiente de trabalho comportamentos saudáveis e compreendem a importância de inseri-los no seu cotidiano para sua qualidade de vida. Em contraponto, os problemas relacionados às características organizacionais e ambientais do trabalho são relevantes barreiras que dificultam a promoção da saúde vocal dos professores.

Ressalta-se que para mobilizar recursos salutogênicos é necessário envolvimento dos professores e dos gestores, o que facilita o vínculo para promover a saúde no ambiente escolar. Essas práticas vão além

das orientações comportamentais, incorporando ações que atendam às necessidades reais desta população.

Este estudo contribui com a produção do conhecimento, a partir da perspectiva envolvendo os recursos salutogênicos. Os resultados repercutem fragilidades na qualidade de vida dos professores, que sinalizam a carência de uma maior aproximação com a assistência em saúde, sendo que a fonoaudiologia pode contribuir como ponte estratégica entre os setores da saúde e da educação.

## REFERÊNCIAS

1. Who. Carta de Ottawa: World Health Organization, 1986 [citado em 21 de Março de 2017]. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta\\_ottawa.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf).
2. Bezerra IMP, Sorpreso ICE. Concepts and movements in health promotion to guide educational practices. *J. Hum. Growth Dev.* [periódico na internet]. 2016 [citado em 15 de Outubro de 2020]; 26(1): 11-20. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.7322/jhgd.113709>.
3. Antonovsky A. Unravelling the mystery of health: how people manage stress and stay well. San Francisco - London: Jossey-Bass Publishers; 1987.
4. Lindström B, Eriksson M. Salutogenesis. *J. Epidemiol. Community Health.* 2005;59:440-2. doi: 10.1136/jech.2005.034777.
5. Maass R, Lindstrom B, Lillefjell M. Neighborhood-resources for the development of a strong SOC and the importance of understanding why and how resources work: a grounded theory approach. *BMC Public Health* [periódico na internet]. 2017 [citado em 15 de Agosto de 2019]; 17:704. Disponível em: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-4705-x>.
6. Magistretti CM, Downe S, Lindstrom B, Berg M, Schwarz KT. Setting the stage for health: Salutogenesis in midwifery professional knowledge in three European countries. *Int J Qual Stud Health Well-being* [periódico na internet]. 2016 [citado em 4 de Outubro de 2019]; 11:1, 33155. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.3402/qhw.v11.33155>.

7. Santos LG dos, Lemos SMA. Construção do conceito de promoção da saúde: comparação entre estudantes ingressantes e concluintes de Fonoaudiologia. *Rev. soc. bras. fonoaudiol.* [periódico na internet]. 2011 Sep [citado em 18 de Outubro de 2020]; 16(3):245-51. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-80342011000300003&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-80342011000300003&lng=en).
8. Dragone MLS, Ferreira LP, Giannini SPP, Simões-Zenari M, Vieira VP, Behlau M. Voz do professor: uma revisão de 15 anos de contribuição fonoaudiológica. *Rev. soc. bras. fonoaudiol.* [periódico na internet]. 2010 [citado em 22 de Outubro de 2020]; 15(2):289-96. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-80342010000200023&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-80342010000200023&lng=en).
9. Penteado RZ, Ribas TM. Processos educativos em saúde vocal do professor: análise da literatura da Fonoaudiologia brasileira. *Rev Soc Bras Fonoaudiol.* [periódico na internet]. 2011 [citado em 21 de Outubro de 2020]; 16(2):233-9. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rsbf/v16n2/20.pdf>.
10. Mendes ALF, Lucena BTL, Araújo AMGD, Melo LPF, Lopes LW, Silva MFBL. Teacher's voice: vocal tract discomfort symptoms, vocal intensity and noise in the classroom. *CoDAS* [periódico na internet]. 2016 [citado em 6 de Setembro de 2017]; 28(2):168-75. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2317-17822016000200168&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2317-17822016000200168&lng=en).
11. Valente AMSL, Botelho C, Silva AMC. Distúrbio de voz e fatores associados em professores da rede pública. *Rev bras saúde ocup.* [periódico na internet]. 2015 [citado em 18 de Outubro de 2017]; 40(132): 183-95. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0303-76572015000200183&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0303-76572015000200183&lng=pt).
12. Ferreira LP, Giannini SPP, Alves NLL, Brito AF, Andrade BMR, Latorre MRDO. Voice disorder and teaching work ability. *Rev. CEFAC* [periódico na internet]. 2016 [citado em 16 de Novembro de 2017]; 18(4):932-40. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-18462016000400932&lng=pt&nrm=iso&tlng=en](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-18462016000400932&lng=pt&nrm=iso&tlng=en).
13. Ferracciu CCS, Almeida MS. Occupational voice disorders in teachers and current legislation. *Rev. CEFAC* [periódico na internet]. 2014 [citado em 11 de Agosto de 2019]; 16(2):628-33. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-18462014000200628&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-18462014000200628&lng=en).
14. Giannini SPP, Latorre MRDO, Fischer FM, Ghirardi ACAM, Ferreira LP. Teachers' Voice Disorders and loss of work ability: a case-control study. *J Voice* [periódico na internet]. 2015 [citado em 28 de Agosto de 2019]; 29(2):209-17. Disponível em: [https://www.jvoice.org/article/S0892-1997\(14\)00122-2/pdf](https://www.jvoice.org/article/S0892-1997(14)00122-2/pdf).
15. Trigueiro JS, Silva MLS, Brandão RS, Torquato IMB, Nogueira MFA, Giorvan AS. A voz do professor: um instrumento que precisa de cuidado. *Rev Fun Care* [periódico na internet]. 2015 [citado em 3 de Novembro de 2019]; 7(3). Disponível em: <http://www.index-f.com/pesquisa/2015/72865.php>.
16. Cielo CA, Portalete CR, Ribeiro VV, Bastilha GR. Occupational, general health and vocal profile of teachers of Santa Maria city. *Rev. CEFAC* [periódico na internet]. 2016 [citado em 6 de Setembro de 2019]; 18(3):635-48. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-18462016000300635&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-18462016000300635&lng=en).
17. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14ª ed. São Paulo: Hucitec; 2014.
18. Eriksson M, Lindström B. A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. *Health Promot Int* [periódico na internet]. 2008 [citado em 12 de Setembro de 2019]; 23(2):190-9. Disponível em: <https://academic.oup.com/heapro/article/23/2/190/714741>.
19. Greimel E, Kato Y, Müller-Gartner M, Salchinger B, Roth R, Freidl W. Internal and external resources as determinants of health and quality of life. *PLoS ONE* [periódico na internet]. 2016 [citado em 12 de Setembro de 2019]; 11(5):1-12. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0153232>.
20. Nilsson M, Blomqvist K, Anderson I. Salutogenic resources in relation to teachers' work-life balance. *Work* [periódico na internet]. 2017 [citado em 15 de Setembro de 2019]; 56(4):591-602. Disponível em: <https://content.iospress.com/articles/work/wor2528>.

21. Dunleavy A, Kennedy LA, Vaandrager L. Wellbeing for homeless people: a salutogenic approach. *Health Promotion International*. 2014;29(1):144-54. <https://doi.org/10.1093/heapro/das045>.
22. Santos EC, Espinosa MM, Marcon SR. Quality of life, health and work of elementary school teachers. *Acta Paul Enferm*. 2020;33(11):1-8.
23. Silva KG, Freitas BA, Furgêncio GK, Portes LA, Kutz NA, Salgueiro MMHAO. Relação entre a qualidade de vida e o consumo alimentar de professores de rede privada. *Rev Fun Care* [periódico na internet]. 2017 [citado em 18 de Novembro de 2019]; 9(4):962-70. Disponível em: <http://www.index-f.com/pesquisa/2017/94962.php>.
24. Fillis MMA, Andrade SM, González AD, Melanda FN, Mesas AE. Frequência de problemas vocais autorreferidos e fatores ocupacionais associados em professores da educação básica de Londrina, Paraná, Brasil. *Cad. Saúde Pública* [periódico na internet]. 2016 [citado em 27 de Outubro de 2019]; 32(1): e00026015. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2016000100701&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2016000100701&lng=en&nrm=iso&tlng=pt).
25. Rodrigues ALV, Medeiros AM, Teixeira LC. Impact of the teacher's voice in the classroom: a literature review. *Distúrb Comun* [periódico na internet]. 2017 [citado em 17 de Outubro 2019]; 29(1):2-9. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2176-2724.2017v29i1p2-9>.
26. Servilha EAM, Correia JM. Correlações entre condições do ambiente, organização do trabalho, sintomas vocais autorreferidos por professores universitários e avaliação fonoaudiológica. *Distúrb Comun* [periódico na internet]. 2014 [citado em 5 de Setembro de 2019]; 26(3):452-62. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/dic/article/view/16222>.
27. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. *Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho – DVRT*. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 42 p.
28. Siqueira MA, Bastilha GR, Lima JPM, Cielo CA. Vocal hydration in voice professionals and in future voice professionals. *Rev. CEFAC* [periódico na internet]. 2016 [citado em 2019 Oct 05]; 18(4):908-14. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-18462016000400908&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-18462016000400908&lng=en).
29. Hermes EGC, Bastos PRH. Prevalence of teacher's voice symptoms in municipal network education in Campo Grande - MS. *Rev. CEFAC* [periódico na internet]. 2015 [citado em 14 de Outubro de 2019]; 17(5):1541-55. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-18462015000501541&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-18462015000501541&lng=en).
30. Pérez-Wilson P, Marcos-Marcos J, Morgan A, Eriksson M, Lindström B, Álvarez-Dardet C. 'A synergy model of health': an integration of salutogenesis and the health assets model, *Health Promotion International*, daaa084, <https://doi.org/10.1093/heapro/daaa084>.
31. Marçal CCB, Heidemann ITSB, Fernandes GCM, Rumor PCF, Oliveira LS. The salutogenesis in health research: an integrative review. *Revista Enfermagem UERJ* [periódico na internet]. 2018 [citado em 1 de Novembro de 2017]; 26:e37954 Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/37954>.
32. Luquez TMS, Sabóia VM. Prácticas educativas en salud en la escuela: una revisión integrativa. *Cult. Cuid* [periódico na internet]. 2017 [citado em 1 de Novembro de 2017]; 21(47):175-84. Disponível em: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/65756/1/CultCuid\\_47\\_15.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/65756/1/CultCuid_47_15.pdf).
33. Graciano AMC, Cardoso NMM, Mattos FF, Gomes VE, Oliveira ACB. Promoção da Saúde na Escola: história e perspectivas. *J. Health Biol Sci* [periódico na internet]. 2015 [citado em 9 de Setembro de 2017]; 3(1):34-8. Disponível em: <http://periodicos.unichristus.edu.br/index.php/jhbs/article/view/110/100>.
34. Davó-Blanes MC, García de la Hera M, La Parra D. Educación para la salud en la escuela primaria: opinión del profesorado de la ciudad de Alicante. *Gac Sanit* [periódico na internet]. 2016 [citado em 15 de Outubro de 2019]; 30(1):31-6. Disponível em: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0213-91112016000100006&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112016000100006&lng=es).
35. Hult M, Pietilä AM, Koponen P, Saaranen T. Good work ability among unemployed individuals: Association of sociodemographic, work-related and well-being factors. *Scand J Public Health* [periódico na internet]. 2018 [citado em 18 de Outubro de 2019]; 46(3):375-81. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1403494817720103>.

36. Penha PBC, Medeiros CMA, Bezerra ACD, Medeiros MH, Martins LKG, Duarte LS et al. Effects of group speech-language pathology actions related to teachers' vocal health: an integrative literature review. Rev. CEFAC [periódico na internet]. 2019 [citado em 14 de Outubro de 2020];21(3):e1819 Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-18462019000300603&tlng=en](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-18462019000300603&tlng=en).