

## Ficha da Acção

**Designação** TÉCNICAS DE VOZ E COMUNICAÇÃO PARA PROFESSORES

**Região de Educação** **Área de Formação** A ☐ B ☐ C ☒ D ☐

**Classificação** Formação Contínua **Modalidade** Curso de Formação

---

**Duração**

Nº Total de horas 25 Nº de Créditos 1

**Cód. Área** C01 **Descrição** Animação de Grupos,

**Cód. Dest.** 15 **Descrição** Educadores de Infância e Professores dos Ensinos Básico e Secundário

**Dest.** 50% SD **Descrição** Sem destinatários

**Reg. de acreditação (ant.)**

## Formadores

### Formadores com certificado de registo

**B.I.** 11876695 **Nome** Pedro André Guerreiro Martins de Araújo **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-29511/11

**Componentes do programa** Todo **Nº de horas** 25

---

**B.I.** 13385908 **Nome** Inês Catarina da Silva Pereira de Moura **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-29626/11

**Componentes do programa** Todo **Nº de horas** 25

### Formadores sem certificado de registo

## Anexo A

### A preencher nas modalidade de Curso, Módulo, DSES e Seminário

#### Razões justificativas da acção e a sua inserção no plano de actividades da entidade proponente

Na actividade profissional do professor, a voz tem um papel importantíssimo, uma vez que pode facilitar ou prejudicar a inteligibilidade da mensagem, bem como ser uma fonte de informação estética, linguística e cultural, potencializando ou não a eficácia e a credibilidade da sua comunicação oral (1).

Quanto melhor for projectada e quanto mais adequada for a intensidade da voz, melhor esta cumpre a sua função. No entanto, para se adequar ao ambiente de trabalho, essa projecção exige adaptações correctas para que não ocorram prejuízos ao nível da voz. Essa adequação nem sempre é conseguida, considerando que, na sua formação de base, os professores raramente recebem informação e treino específico dirigido à actividade vocal (2).

As pessoas que dependem da sua voz para exercer as suas actividades profissionais têm maior risco de desenvolver patologias vocais (2). Embora o uso vocal seja habitual em cerca de 1/3 da população laboral, a exigência vocal varia consoante a profissão (3). Diversos estudos demonstram que mais de 50% dos professores acabam por apresentar problemas vocais no decurso da sua vida profissional activa (3).

A disfonia é caracterizada por dificuldade ou alteração na emissão vocal que impede a produção natural de voz, condicionando a comunicação oral (3). Embora o seu aparecimento esteja associado a inúmeros factores etiológicos, comuns entre a população geral, existem peculiaridades que fazem aumentar o risco neste grupo laboral: a exigência vocal diária, contínua, durante todo o ano escolar, a necessidade permanente de projecção vocal e variações bruscas da altura tonal ou frequência fundamental, o nível de ruído ambiente, a acústica das salas de aula, a qualidade do ar interior, as posturas corporais adoptadas e a pressão psicológica (stress) (3).

Assim, os professores geralmente falam durante muito tempo, gritam e usam uma intensidade vocal forte na tentativa de superar o ruído ambiental, originando tensões na musculatura da região cervical e laríngea, posturas corporais inadequadas, padrões respiratórios desajustados, intensidade elevada, voz abafada e sem projecção (2).

Uma das preocupações com que se defronta grande parte dos docentes ao longo da carreira é a manutenção de uma voz saudável. Vários autores investigaram a prevalência de disfonia nos professores

comparativamente com outras classes profissionais e concluíram que estes são quem mais recorrem a médicos Otorrinaringologistas e, também, aos Terapeutas da Fala para melhorar a sua qualidade vocal, como consequência da sobrecarga vocal inerente ao exercício profissional (1). Assim, considerando o papel crucial que os professores desempenham na formação da sociedade, e ainda o facto de esta ser uma profissão frequente (3,5% da população laboral portuguesa), vários estudos sugerem a necessidade de desenvolver e implementar programas de prevenção para a saúde vocal em grupos específicos de risco, como os professores (4). Existem diferentes abordagens indirectas (acções de sensibilização) e directas (acções de técnica vocal em grupo) (5). No que diz respeito aos efeitos a longo prazo deste tipo de acções, verificam-se os seguintes aspectos positivos: sensibilização para os problemas de voz, evolução de parâmetros vocais (por exemplo, intensidade e extensão vocal), redução de episódios de disfonia prolongada, identificação antecipada do problema e, em caso de existirem problemas instalados, principalmente se estes forem devidos a maus usos e abusos vocais, a recuperação é mais rápida (6). Pelos motivos referidos, considera-se adequado ao contexto actual, um programa teórico-prático dirigido para a voz e a comunicação, que ajude os professores a: usarem mais eficazmente o seu instrumento de trabalho; melhorarem as condições de trabalho e aprendizagem na sala de aula; e preservarem a sua saúde vocal.

### **Objectivos a atingir**

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

I: Acção de sensibilização para a voz

Objectivos:

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

II: Autoscopia

Objectivos:

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

III: Treino de Técnica Vocal

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

IV: Comunicação Não-Verbal

Objectivos:

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

### **Conteúdos da acção**

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

O Módulo I consiste numa acção de sensibilização expositiva, com a duração de 02h00, na qual se pretende que os formandos contactem com o que é a voz do ponto de vista fisiológico e funcional.

No Módulo II, os formandos serão divididos em dois grupos de modo a garantir aos formadores um trabalho mais individualizado.

Nesta fase, com a duração de 03h00, cada formando deverá pensar numa pequena apresentação de cinco minutos sobre um tema à sua escolha (não sendo o conteúdo relevante) e apresentá-lo oralmente para os formadores e restantes formandos.

No Módulo III, os formandos terão 16h00 de Técnica Vocal em pequeno grupo, dando uma média de 8 sessões de 02h00.

No Módulo IV consiste em duas sessões conjuntas de 02h00 onde será abordado mais aprofundadamente o tema da Comunicação Não-Verbal (expressão facial, corporal e gestos) e a sua importância como alternativa ao esforço vocal.

Na sua totalidade os módulos perfazem um total de 25h00.

### **Metodologias de realização da acção**

As metodologias utilizadas durante a acção variam consoante o módulo. Pretende-se com esta formação que os formandos passem por um processo que inclui a fase de sensibilização para a voz e a saúde vocal; auto-análise/auto-conhecimento; o treino e a aplicação nas suas práticas diárias, que poderá ir sendo discutida ao longo do curso.

No Módulo I será ministrada uma sessão teórica de sensibilização para a voz. Serão mostrados vídeos e imagens alusivas ao funcionamento do aparelho fonador e serão dados exemplos práticos que relacionam os fundamentos teóricos com a prática profissional docente. O método a utilizar é maioritariamente expositivo, sendo necessário um computador portátil, videoprojector, tela de projecção e colunas de som.

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

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

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

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

#### **Regime de avaliação dos formandos**

Avaliação Final expressa numa escala de 1 a 10 valores, tendo em consideração os seguintes critérios:

- Assiduidade – 10%
- Participação nas sessões (valorizar-se-á o empenhamento e a motivação dos formandos ao longo dos diversos módulos, especialmente na realização de actividades implementadas ao longo das sessões práticas – registadas através de uma grelha de observação) – 30%
- Avaliação por escrito (os formandos terão de efectuar, na parte final de cada módulo, um mini-teste sobre os conteúdos abordados ao longo do módulo.) – 40%
- Reflexão individual (os formandos deverão ser capazes de efectuar uma reflexão sobre os temas aprendidos e a sua aplicabilidade na prática da docência, com o mínimo de 1 página A4 e no máximo de 3 páginas (margens 3x3, letra tamanho 12, Times New Roman, espaçamento 1,5) para enviar por e-mail para os formadores até uma semana após a última sessão.) – 20%

#### **Processo**

**Data de recepção** 05-07-2011    **Nº processo** 71180    **Registo de acreditação** CCPFC/ACC-67739/11

**Data do despacho** 25-07-2011    **Nº ofício** 5213    **Data de validade** 25-07-2014

**Estado do Processo** C/ Despacho - Acreditado