

Multiplicadores da Campanha da Voz em Brasília

Multipliers of Voice Campaign in Brasilia

Multipliers of Voice Campaign in Brasilia

Maria Lucia Graziano Magalhães Torres¹
Rodrigo Dornelas²

RESUMO

Relato de experiências vivenciais no Curso Técnicas de Expressividade e Recursos para Falar ao Público promovido pelo NESPROM – CEAM – UNB no período de 2010-2011, abordando a temática de desenvolvimento de habilidades para falar ao público com segurança e desenvoltura, bem como a importância do uso da voz neste processo. Pode-se observar que ao instrumentalizar os alunos vemos os avanços em expressividade dos participantes durante o curso e o empenho que realizam para se obter um resultado de qualidade, produzindo o material baseado nas informações disponíveis no site da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia. Todos se apresentam pela segunda vez diante do facilitador, demonstrando segurança e o uso das técnicas aprendidas. Houve satisfação com os ganhos sobre falar em público, mesmo porque, falar sobre um objeto claro e que todos possuem, como a Voz, traz segurança e confiança também para o aprendiz. Finalizando destacamos uma poesia produzida por um dos participantes concluindo do curso.

Descritores: promoção da saúde, Voz, prevenção de doenças, campanhas de saúde, educação em saúde

¹ Especialista em Voz pelo Centro de Estudos da Voz CEV - São Paulo, Especialista em Linguagem pelo CEFAC, Professora Pesquisadora Colaboradora da UnB ligada ao Núcleo de Estudos em Educação e Promoção à Saúde - NESPROM/CEAM.E-mail: mluciatorres@terra.com.br

² Fonoaudiólogo Especialista em Voz pela PUC-SP, Mestre em Ciências da Saúde pela UnB; Associado da 5ª Região da SBFa.; Conselheiro Efetivo da CREFONO5.E-mail: rodrigodornela@uol.com.br

ABSTRACT

Report of the living course experiments Technical and Resources of Expressiveness to talk to Public, promoted by NESPROM – CEAM – UNB in 2010-2011, addressing the topic of skills development to speak to the public with safety and confidence, as well as the importance of the use of the voice in this process. It can be observed that by providing students we see advances in expressiveness of the participants during the course and the commitment that perform to obtain a quality result, producing the material based on the information available on the website of the Brazilian society of speech therapy. All present themselves for a second time before the Facilitator, demonstrating safety and the use of the techniques learned. There was satisfaction with the gains on public speaking, even because, talk about a light object and that they all have, as the voice, brings security and trust for the apprentice. Ending a highlight poetry produced by one of the participants completing the course.

Key words: health promotion, disease prevention, Voice, health campaigns, health education

RESUMEN

Cuenta de experiencias existenciales en curso Técnica de Expresividad y Recursos para Hablar con Públicos promovido por NESPROM – CEAM – UNB en 2010-2011, abordar el tema del desarrollo de habilidades para hablar en público con seguridad y confianza, así como la importancia del uso de la voz en este proceso. Puede observarse proporcionando los estudiantes vemos avances en la expresividad de los participantes durante el curso y el compromiso que realizan para obtener un resultado de calidad, produciendo el material basado en la información disponible en el sitio Web de la sociedad brasileña de terapia del habla. Todos presentan por segunda vez ante el facilitador, demostrando la seguridad y el uso de las técnicas aprendidas. Allí fue satisfacción con las ganancias de habla pública, incluso porque hablar de un objeto ligero y

que todos tienen, como la voz, aporta seguridad y confianza para el aprendiz. Poniendo fin a una poesía más destacado producido por uno de los participantes que completen el curso.

Palabras claves: promoción de la salud, prevención de enfermedades, voz, campañas de salud, educación para la salud

A importância histórica da caminhada...

A Voz é o som da comunicação na maioria dos processos de interação humana. Voz saudável contribui para a qualidade de vida. Sabe-se que um terço das profissões utiliza a voz no trabalho, e muitos referem distúrbio vocal como limitação de atividades profissionais. Um distúrbio vocal pode ser um sinal secundário de doenças neurológicas e de câncer de laringe.

No dia 16 de abril de 1999, foram iniciadas no Brasil as comemorações pelo "Dia Mundial da Voz". Naquela época, o Brasil apresentava uma estatística bastante elevada de casos de câncer de laringe, que vitimava mais de 20 mil brasileiros por ano. A partir de 2003 o "Dia Mundial da Voz" passou a ter expressão internacional, com diversos eventos organizados também nos Estados Unidos, Europa e Ásia. (Ver em: Campanha Nacional da Voz – 11 Anos de Carinho e Atenção à Saúde Vocal [homepage na Internet]. São Paulo: Associação Brasileira de Laringologia e Voz; 2005 [acesso em 5 nov 2011]. Disponível em: http://www.ablv.com.br/novo/secao_detalhes.asp?s=2&id=42.)

O objetivo da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia, neste dia e na semana que o circunda, é promover atividades para a população enfatizando a importância da voz humana permeadas por ações ligadas à promoção em saúde, informando à população acerca de sinais e sintomas que favoreçam o diagnóstico precoce de doenças, como o câncer de laringe, que podem comprometer a qualidade de vida e a própria sobrevivência dos indivíduos. (Ver em: Relatório Final [homepage na Internet]. São Paulo: Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia; 1999 [acesso em 10 jan. 2012]. Disponível em: http://www.sbfa.org.br/campanhadavoz/Historico_das_Campanhas_da_Voz.pdf)

O slogan da Campanha tem sido "Seja Amigo da sua Voz!" desde 2005.



Embora a voz seja usada como instrumento do discurso oral, a maioria das pessoas percebe sua importância somente quando surge um problema de voz. Muitas vezes, esses problemas são apenas temporários, como no caso de rouquidão devido ao resfriado comum, ou devido à fadiga vocal após um período prolongado de fala. No entanto, os problemas podem se tornar crônicos se a voz sofrer abusos ou se for usada em demasia. O risco de danos vocais é aumentado especialmente durante infecções do trato respiratório superior. É importante evitar comportamento abusivo vocal que pode provocar danos permanentes de voz. A voz é o resultado da vibração das dobras vocais, cuja estrutura é altamente delicada e pode ser danificada. Os vasos sanguíneos das pregas vocais podem romper durante choro ou grito excessivamente altos. Normalmente, espera-se que a ferida cure espontaneamente, mas quando a voz está sendo constantemente usada e o tecido das cordas vocais continua sendo irritado, os processos de curas são lentos, levando a um desenvolvimento de patologia e causando mudança permanente de voz. Se problemas de voz duram mais de três semanas, eles podem indicar o desenvolvimento de patologia da laringe e, portanto, devem ser examinados por um médico especialista.

Além da conscientização da voz, o dia mundial da voz pode ser tomado como uma celebração da interdisciplinaridade e interação entre arte e ciência. Artistas de teatro e cantores dependem de sua voz, e lidar com seus problemas de voz requer excelente conhecimento do aparelho vocal e

seu funcionamento. Informações detalhadas sobre a produção e a percepção da voz humana beneficia uma abordagem interdisciplinar. A voz é um tópico de interesse para otorrinolaringologistas e fonoaudiólogos, professores de canto, engenheiros biomecânicos e muitos outros especialistas. Colaboração entre especialistas com um foco diferente é fundamental para melhorar o conhecimento da voz humana e deve ser incentivada. Um importante aspecto foi a formação de sociedades interdisciplinares, como a International Association of Logopedics e Phoniatics (IALP).

Tem havido um desenvolvimento considerável neste sentido da interdisciplinaridade nas últimas décadas, que se reflete em várias reuniões interdisciplinares regularmente organizadas sobre o tema da produção de voz, como simpósio anual da The Voice Foundation 'Cuidados da voz profissional' na Filadélfia, EUA, a Bienal Pan-Europeia Voice Conference (PEVOC) ou a Biennial International Conference on Voice Physiology and Biomechanics (ICVPB). Nessas reuniões, profissionais com diferentes formações se encontram e discutem problemas relacionados com a produção de voz. Um número crescente de participantes dessas conferências promete que a colaboração interdisciplinar irá contribuir para uma melhor compreensão da produção de voz, bem como melhor tratamento, gerenciamento e cuidados de voz.

Em geral, o dia mundial da voz oferece uma oportunidade para difundir o conhecimento e aumentar a consciência pública da voz humana. Sociedades e institutos de ensino são incentivados a organizar vários tipos de eventos relacionados, semelhantes às que ocorrem no Brasil, tais como entrevistas nos meios de comunicação, talk-shows, apresentações públicas, aconselhamento vocal, exames da laringe, performances vocais, etc.

A celebração do "Dia Mundial da Voz" é de extrema importância e representa uma oportunidade única de disseminar conhecimento, orientar a população, promover ações de educação em saúde e auxiliar no encaminhamento adequado daqueles que procuram atendimento e que apresentam possíveis problemas que possam acometer a voz.

A Voz em Brasília

Todo ano subsequente a 2003, Brasília vem participando do Prêmio Melhor Campanha da Voz, promovida pela Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia. Neste percurso, conquistamos o lugar entre as 10 primeiras colocações, obtendo o terceiro lugar em 2009 e o primeiro lugar em 2011.

As ações realizadas no Distrito Federal contempla um número significativo da população e tem procurado formas de atuação variadas para que o público seja sensibilizado para os objetivos da Campanha.

Entre as ações da Campanha da Voz 2012 em Brasília, destacam-se triagens em hospitais públicos, palestras e distribuição de materiais de orientação vocal em vários locais como: Esplanada dos Ministérios, Escola de Música de Brasília, Teatros, Shopping Center, Empresas de Teleatendimento e de Televisão, entre outros espaços de grande circulação da população. Nestes locais além das atividades descritas, em 2009 e 2010 solicitamos à população que respondesse a um questionário padronizado sobre aspectos de auto-percepção vocal e hábitos que possam interferir na qualidade vocal. Este questionário gerou um estudo sobre como a população de Brasília percebe a própria voz. A conclusão foi que nem todos os entrevistados que apresentam rouquidão a entendem como um problema, e isto nos faz refletir sobre a necessidade de se qualificar o tipo de rouquidão, de forma a esclarecer se esse resultado é referente a uma não valorização do sintoma vocal, ou se de fato a rouquidão não tem se mostrado como um problema de saúde para a população. Ressaltamos a importância de pesquisas como essa para que se obtenham dados e que a partir dos achados, possamos balizar nossas ações nas próximas Campanhas de Voz.

Uma importante conquista da Campanha da Voz é o atendimento na rede pública de saúde de pessoas com alteração vocal, que estão nas filas aguardando o atendimento específico. Fonoaudiólogos e médicos Otorrinolaringologistas se reúnem durante toda a semana num esforço único para fazer triagem nos hospitais com exames de videolaringoscopia e avaliação fonoaudiológica, para posterior encaminhamento para o tratamento adequado.

Elaboramos em 2012 um Spot sobre o “Dia Mundial da Voz” para veicular em mais de 1800 Rádios Comunitárias em todo o Brasil. Fizemos palestras e Workshops. No dia do Aniversário de Brasília, 21 de abril, comparecemos à Esplanada dos Ministérios mais uma vez com os colaboradores distribuindo panfletos e maçãs. Foram realizadas entrevistas em todos os meios de comunicação: rádio, TV, jornais e internet divulgando a programação da Semana da Voz como também falando sobre estratégias que podem ser facilmente inseridas no cotidiano das pessoas refletindo uma comunicação saudável. Recebemos o apoio do Sindicato de Professores de Escolas Particulares do Distrito Federal (SINPROEP-DF) Sindicato dos professores do Distrito Federal (SINPRO-DF), e do Sindicato dos Trabalhadores em Telecomunicação do Distrito Federal (SINTTEL-DF), da Associação Brasileira de Rádios Comunitárias do Brasil (ABRAÇO) e da Associação Profissional dos Fonoaudiólogos do Distrito Federal (APFDF). Foram realizadas visitas em escolas particulares e públicas com palestras sobre saúde vocal aos professores. Também foram contemplados com a programação os profissionais em teleatendimentos. Neste ano, foram visitadas seis empresas de grande porte no DF que puderam contar com ações dinâmicas e criativas sobre os aspectos de uma comunicação saudável.

Na Assembleia Legislativa do Distrito Federal, ainda em 2012, o Deputado Robério Negreiros Filho apresentou um Projeto de Lei instituindo a inclusão do “Dia Mundial da Voz” no Calendário Oficial de Eventos do Distrito Federal, para que no futuro haja mais políticas públicas como o atendimento médico e fonoaudiológico para os profissionais que dependem da voz como instrumento de trabalho, a exemplo dos professores, que abandonam as salas de aula frequentemente por causa de problemas vocais.

A UnB na Campanha da Voz em Brasília.

Desde 2008 é realizado na UnB, durante o período da Campanha da Voz, um curso de Técnicas de Expressividade e Recursos para Falar ao Público aberto para toda a população. O curso tem duração de 10 horas/aula, dividida em quatro aulas. Em 2011 e 2012 este mesmo curso foi elaborado para formar multiplicadores da Campanha da Voz em Brasília. Isto é, os participantes do curso realizaram ações para divulgar os cuidados com a Voz para, no mínimo, vinte pessoas.

Esta ação faz com que cada aluno do Curso seja capaz de aplicar as técnicas de expressividade aprendidas de forma segura e atinge o objetivo de falar sobre os cuidados com a voz de uma maneira simples e direta. Em 2012 tivemos uma abrangência da Campanha de Voz ampliada para mais 450 pessoas, por causa dos multiplicadores.

Há dois aspectos fundamentais a se destacar no curso de Técnicas de Expressividade e Recursos para Falar ao Público. O primeiro é a importância de se instrumentalizar os participantes, pois se sabe que o medo de falar ao público é um dos maiores temores do ser humano e o segundo aspecto é a gratificação de se ver os avanços dos participantes durante o curso e o empenho que realizam para se obter um resultado de qualidade, produzindo o material em forma de slides, baseado nas informações disponíveis no site da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia (Ver em: <http://www.sbfa.org.br/campanhadavoz/index.htm>). Em seguida eles se apresentam pela segunda vez diante do facilitador, demonstrando segurança e o uso das técnicas aprendidas. Todos os participantes demonstram satisfação com os ganhos sobre a segurança em falar em público, mesmo porque, falar sobre um objeto claro e que todos possuem, como a Voz, traz segurança e confiança também para o aprendiz.

Afinal, todas as pessoas têm na voz um instrumento de comunicação e muitas vezes é este também o seu instrumento de trabalho, como no caso de professores, advogados, cantores, jornalistas, entre outros muitos.

Relato de uma concluinte do curso

Ai de voz!

Por Marluci Ribeiro de Oliveira

A voz

É minha foz

E minha fonte.

De onde jorra

Meu encanto

E meu sustento.

O som da minha fronte

Que me leva adiante

E sustém, entrementes,

Cada tom, nota a nota.

O diferencial que nem se nota

Em meio ao vozerio ambiente.
Mas sobressai ao microfone,
Quando se amplifica, ambivalente.

Cicia. Balbucia. Divaga.
Soa meio doce, meio amarga.
Silente, extravasa.
Corta distâncias. Invade casas.
É o dial do alento
E da desgraça.

Minha voz me
diferencia E me guarda.
Antecede minha figura, Mas
sempre à retaguarda, Serve à
mensagem sem firula Na
ânsia do senso
Ao qual se entrega.

Nas ondas sonoras
Surfa e navega.
Vai de manso,
Sem pressa,
Rumo ao seu destino.
À mercê do meu capricho,
Se solta ou se detém, Sem
descanso.

Faço dela o meu remanso,
E o meu retrato.
Meu patuá
Secreto e franco.
Mas também me calo.
E nesse espaço
De silêncio
Falo tanto!
E, assim, pra meu espanto,
Encharco lares,
Invado cantos.
Dou recados.

Faço da voz O
meu pecado E
acalanto.
Porque dela sou
escrava Sem recato.
Recebo-a sempre em meu
regação, Como eflúvio inevitável.
Corro, lesta, em seu encaço,
Seguindo seus passos...

Mas ela foge, à frente de tudo.
E se esvai ligeira, em seu compasso.
Por isso mesmo às vezes emudeço E
fecho então minhas comportas. Mas
ela irrompe todas as portas

E vence distâncias quando morta,
Depois de sobreviver ao meu empenho.

Por ela tenho preço.

Por ela pago.

Minha voz é meu endereço

E meu jazigo.

Um bem que afago

Qual amigo.

Um tipo de extensão

Do meu umbigo.

Um alto-falante

Que abrigo

No seio de minhas conquistas

Mais recônditas.

Sou escrava da voz

Que eu liberto

Diante do microfone

Aberto,

Trancada numa sala

De espuma.

Vivo do sonho

E dele me alimento

Na imortalidade de um segundo.

Sou produto do momento,

Considerações finais

Filha do mundo.

Perdida na ionosfera.

Vocifero meu destino

A cada dia.

Numa frequência

De outra esfera.

Sobrevivo do som e da espera.

Na eterna sequência

De notícia e hora certa.

Por isso mesmo

Sempre alerta

Ao apagar das luzes

Da ribalta,

Pois minha voz se calará

Um dia,

Reverberando, alta,

Em outras plagas,

Rumo ao desconhecido.

Em seu trajeto mais bonito

- Livre de claves e do atrito -,

Pronta pro vôo no infinito

Que trazemos inserto em nós.

Calando, finalmente,

Nesse instante,

O sopro divino

Chamado voz.

É importante ressaltar que sendo a voz um instrumento de comunicação valioso para o ser humano, os cuidados na manutenção vocal e a divulgação para esse conhecimento, instrumentaliza o indivíduo, principalmente o profissional da voz, para que fique alerta quanto aos possíveis distúrbios e desvios vocais que podem ocorrer por abuso e mau uso, ou mesmo por desconhecimento sobre o que deve ser feito para a manutenção da voz.

O apoio das instituições de ensino, empresas empregadoras, equipes de saúde e todos aqueles que podem promover e divulgar o conhecimento sobre os cuidados com a voz é o reflexo dos resultados já alcançados. O envolvimento destes setores reflete em uma conscientização a respeito do cuidado vocal, impactando no cotidiano de todos os envolvidos.

Assim, as mudanças esperadas em relação à prevenção ligadas às políticas públicas se devem a todos os envolvidos com a produção de conhecimento pelas academias e à continuidade das ações realizadas durante as Campanhas pelo “Dia Mundial da Voz”. Desta forma, observa-se a necessidade de que estudos e relatos de experiências exitosas de ações realizadas nas Campanhas de Voz sejam publicados no meio científico com o intuito de subsidiar novas propostas e ampliar o escopo de abrangência da Campanha de Voz.

Lembrando que a saúde vocal é de competência de várias áreas do conhecimento como a otorrinolaringologia, o professor de canto, a fonoaudiologia, todos nós, usuários profissionais ou não da voz, devemos nos envolver com as ações da Campanha da Voz para indicar os caminhos a serem trilhados, a fim de que haja mais prevenção dos problemas vocais.

Esperamos que o “Dia Mundial da Voz” cresça ainda mais e ajude as autoridades a refletir sobre a importância crescente da voz humana na sociedade de hoje e na qualidade de vida das pessoas.

Convidamos a todos para fazer parte desse movimento tradicional promovido por essa equipe interdisciplinar. Organizem-se junto aos colegas e construam um grande movimento de saúde vocal. Vamos nos unir para fortalecer a corrente em favor de vozes saudáveis!

REFERÊNCIAS

1. PENTEADO RZ, Giannini SPP, Costa, BCG. A Campanha da Voz em dois jornais brasileiros de grande circulação. *Revista Saúde e Sociedade*, São Paulo, 2003: 11(2): 49-65.
2. PENTEADO RZ. Folders das campanhas nacionais da voz – análise dos aspectos de apresentação, conteúdo e linguagem. *Distúrbios da Comunicação*, São Paulo, 2003: 14(2): 319-49.
3. PENTEADO, R.Z.; RIBAS, T.M. Processos educativos em saúde vocal do professor: análise da literatura da Fonoaudiologia brasileira. *Rev. soc. bras. fonoaudiol.*, vol.16, n.2, p.233-239, 2011.
4. PENTEADO, R.Z.; CHUN, R.Y.S.; SILVA, R.C. Do Higienismo às ações promotoras de saúde: a trajetória em saúde vocal. *Distúrbios da Comunicação*. Vol. 17, n.1, p. 9-17, 2005.
5. TORRES, M.L.; COTES, C.; KYRILLOS, L. A voz profissional do jornalista de TV: uma experiência prática. In: *WORLD VOICE CONGRESS*, 2., 1999, São Paulo. Anais... São Paulo, 1999.
6. TORRES, M. L. G. M., BEHLAU, M., OLIVEIRA, C. A. - Estudo da intenção comunicativa do repórter de TV na transmissão de textos noticiosos com dois conteúdos diferentes. *Fono Atual (São Paulo)*. , v.27, p.65 - 77, 2004.
7. DORNELAS, R.; ARCE, V. A. R.; GOMES, D. A.; Torres, M. L. Perfil da população participante da campanha de voz 2009 em Brasília. In: *XVIII Congresso Brasileiro de Fonoaudiologia*, 2010, Curitiba. *Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia - Suplemento Especial*. SP, 2010. v. 15. p. 2895.

8. DORNELAS, R.; ARCE, V. A. R.; GOMES, D. A.; Torres, M. L. Campanha de voz 2009: Brasília, como anda sua voz? Hábitos e queixas da população. In: XVIII Congresso Brasileiro de Fonoaudiologia, 2010, Curitiba. Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia - Suplemento Especial, 2010. v. 15. p. 2893.
9. Campanha Nacional da Voz – 11 Anos de Carinho e Atenção à Saúde Vocal [homepage na Internet]. São Paulo: Associação Brasileira de Laringologia e Voz; 2005 [acesso em 5 nov 2011]. Disponível em: http://www.ablv.com.br/novo/secao_detalhes.asp?s=2&id=42
10. FERREIRA, L.P.; SOUZA, T.M.T. Um século de cuidados com a voz profissional falada: a contribuição da fonoaudiologia. Rev Soc Bras Fonoaudiol. Vol. 2, n.1, p.26-35, 1998.
11. VILA, A.C.D.; VILA V.S.C. Tendências da produção do conhecimento na educação em saúde no Brasil. Revista Latino-AM. Enfermagem, v. 15 n. 6, p. 1177-83, 2007.
12. Relatório Final [homepage na Internet]. São Paulo: Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia; 1999 [acesso em 10 jan. 2012]. Disponível em: http://www.sbf.org.br/campanhadavoz/Historico_das_Campanhas_da_Voz.pdf.
13. DORNELAS, R. Olhares e concepções sobre as campanhas de voz no contexto da informação, educação e comunicação em saúde no Distrito Federal. Distrito Federal: UnB, 2011, 89p. Dissertação. (Mestrado em Ciências da Saúde).

Sources of funding: No

Conflict of interest: No

Date of first submission: 2012-05-29

Last received: 2012-06-01

Accepted :2012-06-01

Publishing: 2012-09-24