



## Plano de Formação 2018/2021

Curso n.º 042\_PROForma\_18/21

### **A Voz – melhor conhecer para bem usar.**

(DREAçores/AAFC/000/2019)

#### Cronograma /Caracterização

**N.º de horas:** 20 horas

**Unidades de Crédito:** 0,8 unidades (de acordo com o artigo 231.º do EPDRAA)

**Formadora:** Dra. Sara Margarida Dias do Rosário Vicente

**Público:** Docentes de todos os níveis de ensino

**Horário:** 09h30-13h00 (sábados – 8, 15, 22 e 29 | junho) 10h00 às 13h00 (sábados – 06 e 13 | julho)

**Local:** Terceira | Clínica Falarte

#### **Condições de frequência e de aprovação:**

1. É obrigatória a frequência de, pelo menos, 18 horas de formação (n.º 2 do artigo 230.º do EPDRAA).
2. A certificação da ação está condicionada à obtenção de aproveitamento no curso.

#### **Programa abreviado:**

<b>Data</b>	<b>Horário</b>	<b>Programa (abreviado)</b>	<b>N.º de Horas</b>
08 a 29 Junho	09h30-13h00	1. Introdução 2. Saúde vocal 2.1 – Avaliação diagnóstica 2.2 – Voz e saúde vocal 2.3 – Abuso e mau uso vocal 2.4 – Caracterização da voz	20 horas
06 e 13 julho	10h00-13h00	3. Fisiologia e anatomia do aparelho fonador 3.1 – Sistema respiratório, fonador e ressoador 3.2 – Patologia vocal 3.3 – Sinais e sintomas 4. Avaliação acústica 4.1 – Parâmetros acústicos 4.2 – Análise acústica 5. Técnica vocal 5.1 – Exercícios de respiração e postura e de relaxamento 5.2 – Ressonância, técnica vocal e colocação de voz	



## Plano de Formação 2018/2021

Curso n.º 042\_PROForma\_18/21

**A Voz – melhor conhecer para bem usar.**

*Programa*

(Modalidades de Curso e Módulo, no âmbito do previsto nos artigos 224.º e 236.º do EPDRAA)

## 1. Caracterização da Ação de Formação

Modalidade:

Curso de Formação

Área de Formação:

Ciências de Especialidade

Designação:

A Voz – melhor conhecer para bem usar

Duração:

20 horas

Destinatários:

Docentes de todos os níveis de ensino

Condições de Frequência:

- ✓ É obrigatória a frequência de, pelo menos, 18 horas presenciais de formação (n.º 2 do artigo 230.º do EPDRAA).
- ✓ A certificação da ação está condicionada à obtenção de aproveitamento.

Formador Responsável:

Dra. Sara Margarida Dias do Rosário Vicente

## 2. Razões Justificativas da Ação e sua Inserção no Plano de Atividades da Entidade Proponente

De um modo geral, os professores e os educadores de infância não têm preparação adequada para colocar corretamente a sua voz, do mesmo modo que não adotam a postura mais correta para preservar a saúde da sua voz. Muitos desconhecem como cuidar da sua voz. É imperioso que os professores e os educadores de infância conheçam melhor o caminho percorrido pela voz.

A grande maioria dos docentes testemunha problemas na voz ou na fala, mas poucos procuram assistência tendo em vista resolver os problemas vocais. A intervenção realizada por via da formação na área da voz revela-se cada vez mais pertinente, no reconhecimento que é feito pelos professores e pelos educadores de infância da relevância quanto aos cuidados a ter com a voz, visando a melhora do desempenho vocal, conducente ao bom exercício da profissão.

Nesse sentido, este curso de formação pretende colmatar uma problemática premente na generalidade das instituições de educação, facultando ferramentas eficazes quanto à identificação, prevenção e intervenção a nível das problemáticas correlacionadas com a voz.

### 3. Objetivos a Atingir no Final da Formação

Objetivo geral:

- Sensibilização para a importância da saúde vocal.

Objetivos específicos:

- Apreender o conceito de saúde vocal;
- Conhecer a fisiologia e a anatomia do aparelho fonatório;
- Identificar patologias vocais, sinais e sintomas;
- Avaliar acusticamente a voz;
- Reconhecer comportamentos prejudiciais para a saúde vocal;
- Adotar comportamentos benéficos a privilegiar;
- Dominar técnicas vocais.

### 4. Conteúdos Programáticos (discriminando, na medida do possível, o número de horas de formação relativo a cada componente)

#### 1. Introdução

#### 2. Saúde vocal

- 2.1 – Avaliação diagnóstica
- 2.2 – Voz e saúde vocal
- 2.3 – Abuso e mau uso vocal
- 2.4 – Caracterização da voz

#### 3. Fisiologia e anatomia do aparelho fonador

- 3.1 – Sistema respiratório, fonador e ressoador
- 3.2 – Patologia vocal
- 3.3 – Sinais e sintomas

#### 4. Avaliação acústica da voz

- 4.1 – Parâmetros acústicos
- 4.2 – Análise acústica

#### 5. Técnica vocal

- 5.1 – Exercícios de respiração e postura e de relaxamento
- 5.2 – Ressonância, técnica vocal e colocação de voz

### 5. Metodologias de Realização da Ação (discriminar, na medida do possível, a tipologia das aulas a ministrar: teóricas, teórico/práticas, práticas)

Sessões de natureza teórica, teórico-prática e prática, em que a alternância entre a metodologia expositiva, ativa e demonstrativa, englobará atividades de quebra-gelo, brainstorming, exercícios práticos e trabalhos de grupo.

### 6. Avaliação dos Formandos (em cumprimento do artigo 228.º e do n.º 2 do artigo 230.º do EPDRAA)

Atividades teóricas (30%)

- Realização de prova escrita de conhecimentos versando sobre saúde vocal.

Atividades práticas (70%)

- Apresentação do trabalho individual com simulação de técnicas vocais, recorrendo ao método demonstrativo.

A avaliação final será mencionada na escala de 1 a 5 (0–29: 1 – Insuficiente; 30–49: 2 – Insuficiente; 50–74: 3 – Suficiente; 75–84: 4 – Bom; e 85–100: 5 – Muito Bom).

Notação: Aprovado/Não aprovado.

Sem prejuízo do anteriormente referido, os formandos serão esclarecidos, no início da ação, sobre os critérios segundo os quais serão avaliados.

## 7. Modelo de Avaliação da Ação (em cumprimento do artigo 227.º do EPDRAA)

A ação de formação será avaliada pelos formandos, pelo formador e pela entidade formadora de modo a permitir a análise da sua adequação aos objetivos previamente definidos e da sua utilidade na formação contínua do docente.

## 8. Bibliografia Fundamental

- Choi-Cardim, K., Behlau, M., & Zambon, F. (Set-Out de 2010). Sintomas vocais e perfil de professores. *Rev. CEFAC*, pp. 12(5): 811-819.
- Grillo, M., & Penteado, R. (2005). Impacto da voz na qualidade de vida de professore(a)s do ensino fundamental. *Pró-Fono*, pp. 17(3): 321-330.
- Pordeus, A., Palmeira, C., & Pinto, V. (1996). Inquérito de prevalência de problemas da voz em professores da Universidade de Fortaleza. *Pró-Fono*, pp. 8(2): 15-24.
- Rodrigues, G.; Vieira, P.; Behlau, M. (2011). Saúde Vocal: Profissionais de Voz. São Paulo: Centro de Estudos da Voz. Obtido em 3 de maio de 2015, de [www.cevfono.com](http://www.cevfono.com).
- Tavares, E., & Martins, R. (2006). Vocal Evaluation in Teachers With or Without Symptoms. *J Voice*, pp. 21(4): 407-414.
- Xavier, I., Santos, A., & Silva, D. (Jul-Ago de 2013). Saúde vocal do professor: Intervenção fonoaudiológica na atenção primária à saúde. *Rev. CEFAC*, pp. 15(4): 976-985.
- Zambon, F. (2005). Sintomas vocais, hábitos e condições de trabalho dos professores atendidos no SINPRO-SP. São Paulo: Centro de Estudos da Voz.

Local: Ponta Delgada

Data: 29-04-2019

Assinatura: