

PROFESSOR, **SUA VOZ** TAMBÉM DÁ AULA



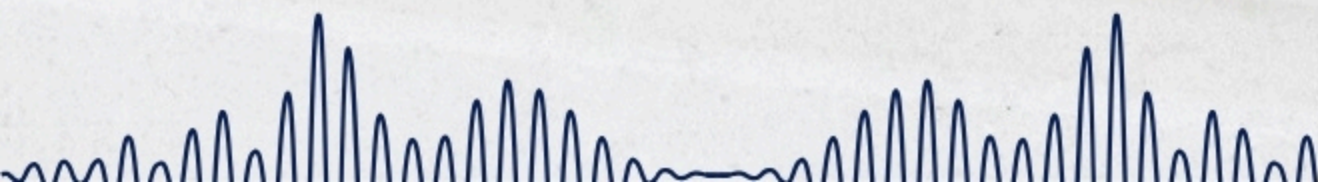
Guia rápido para cuidar
dela todos os dias

Salve para consultar
depois!



SANTA HELENA
PREFEITURA

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
E CULTURA

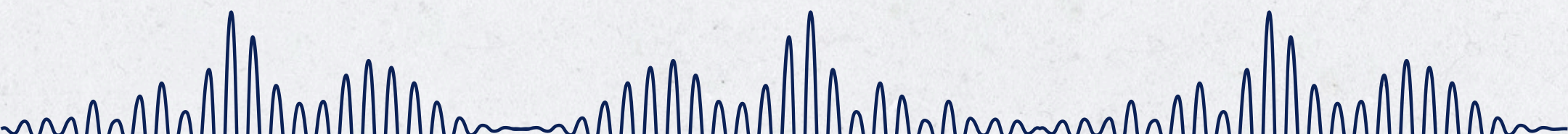


SUA VOZ ESTÁ PEDINDO PAUSA?

- Rouquidão frequente
- Voz que falha ou some
- Pigarro constante
- Dor ou ardência na garganta
- Cansaço ou esforço para falar

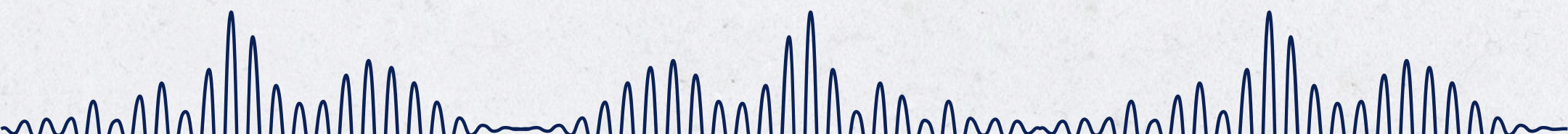
Marcou algum?

Siga para os próximos cards



NA SALA DE **AULA**

- Fale em volume confortável
- Aproxime-se dos alunos em vez de aumentar a voz
- Não dispute com o barulho: espere o silêncio
- Alterne fala com atividades silenciosas e recursos visuais
- Não fale até ficar sem ar: respire entre as frases

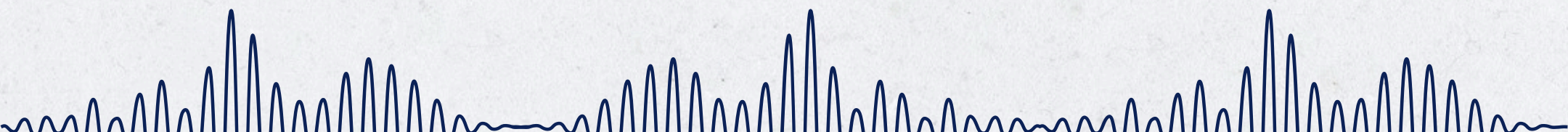


ANTES DA AULA

- Garrafa de água por perto
- Materiais organizados = menos fala desnecessária

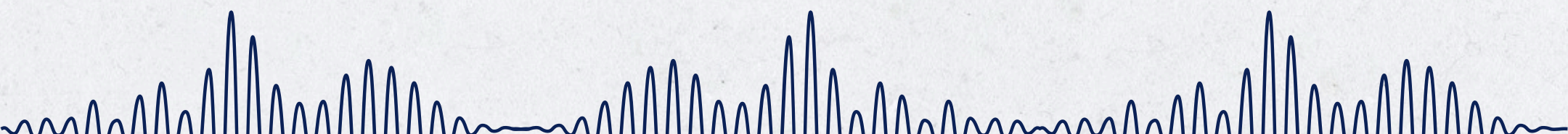
DEPOIS DA AULA

- Dê um descanso à voz
- Continue se hidratando



EVITE

- Gritar ou falar muito alto
- Falar horas sem pausa
- Pigarrear repetidamente
- Forçar a voz quando ela já está cansada
- Álcool e cigarro **(inclusive o eletrônico)** irritam a garganta e são os principais fatores de risco para o câncer de laringe

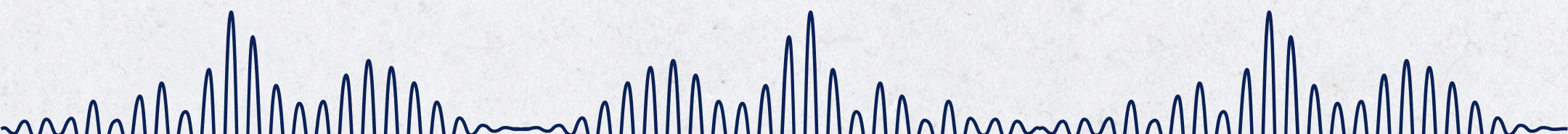


A VOZ **SENTE** O QUE VOCÊ **SENTE**

Estresse e tensão contraem a musculatura do pescoço e da garganta.

Falar exige mais esforço, e a voz cansa, falha ou some.

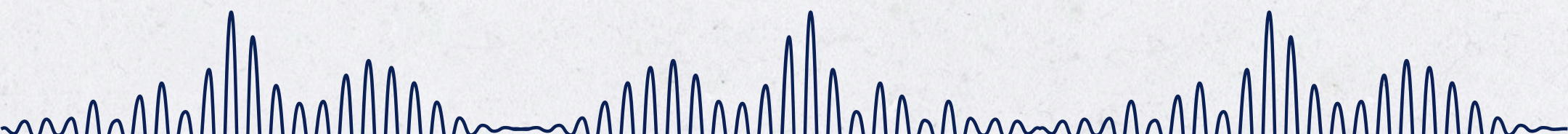
Cuidar das emoções também é **cuidar da voz**.



ROUQUIDÃO QUE NÃO PASSA **NÃO É NORMAL**

Rouquidão por mais de
15 dias precisa de
avaliação profissional:

médico, fonoaudiólogo
ou otorrinolaringologista.



CUIDAR DA VOZ É **CUIDAR DO PROFESSOR**

Salve este guia

Marque um colega
que **precisa
ver isso**

