

**Projeto Pedagógico de Curso**

<b>TÍTULO DO CURSO:</b> Bem-estar vocal		
<b>CARGA HORÁRIA E TEMPO DE DURAÇÃO:</b> 30 horas - 03 meses		
<b>CAMPUS RESPONSÁVEL PELA OFERTA:</b> Reitoria		
<b>DADOS DO RESPONSÁVEL:</b>		
<b>NOME COMPLETO:</b> Fabiana Pereira de Souza		
<b>FORMAÇÃO:</b> Especialização em Motricidade Orofacial - CFFa Especialização em Voz – Puc Rio Graduação em Fonoaudiologia - UFRJ		
<b>CARGO:</b> Fonoaudióloga	<b>TELEFONE:</b> (21)99871-6043	<b>CELULAR:</b> (21)99871-6043
<b>E-MAIL:</b> fabiana.souza@ifrj.edu.br		<b>MATRÍCULA SIAPE:</b> 2294730
<b>COORDENADOR:</b> ( x ) SIM      ( ) NÃO		<b>CONTEUDISTA:</b> ( x ) SIM      ( ) NÃO
<b>DADOS DO CURSO:</b>		
<b>ÁREA DE CONHECIMENTO:</b> Ciências da Saúde/Fonoaudiologia		
<b>EIXO TECNOLÓGICO:</b> Não se aplica.		
<b>DESCRIÇÃO:</b> O curso Bem-estar Vocal faz parte de uma das ações do Programa de Conservação Vocal do IFRJ para promover a saúde vocal e a prevenção do Distúrbio Vocal Relacionado ao Trabalho (DVRT) nos seus servidores do IFRJ que utilizam a voz como instrumento de trabalho.		
<b>PÚBLICO ALVO:</b> Servidores do IFRJ.		
<b>PRÉ-REQUISITO:</b> Servidor do IFRJ; conhecimento básico em informática e internet.		<b>Nº DE VAGAS: 30</b>  <b>Mínimo: 05      Máximo: 30</b>
<b>PROCESSO SELETIVO OU DE INSCRIÇÃO:</b> O curso será divulgado aos servidores por meio da Assessoria de Comunicação do IFRJ (CGCom) e ficará disponível para inscrição por 15 dias. A inscrição será realizada por meio de formulário online e será finalizada ao atingir o número máximo de 30 inscrições.		
<b>DA NATUREZA DO CURSO:</b> Educação a Distância (EaD) com mediação (tutoria).		
<b>SOLICITAÇÃO DE ESPAÇO FÍSICO:</b> Não se aplica.		
<b>OBJETIVOS:</b>		
<b>Geral:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a saúde vocal e a prevenção do Distúrbio Vocal Relacionado ao Trabalho (DVRT) nos servidores do IFRJ.</li> </ul>		

#### **Específicos:**

- Instrumentalizar os estudantes para conhecer os mecanismos de produção vocal e os cuidados necessários com a voz;
- Orientar os estudantes sobre os hábitos favoráveis à saúde vocal e a possibilidade de produção da voz sem esforço e de maneira eficiente;
- Discutir questões referentes ao ambiente e à organização do trabalho e suas interferências na saúde vocal;
- Caracterizar os sinais e sintomas sugestivos de um distúrbio vocal; e
- Orientar e habilitar os estudantes quanto aos padrões adequados de respiração, ressonância, articulação da fala, aquecimento e desaquecimento vocal, contribuindo com uma melhor qualidade vocal.

#### **RECURSOS METODOLÓGICOS:**

Este curso é oferecido no ambiente virtual de ensino e aprendizagem do IFRJ (AVEA/IFRJ), o qual pode ser acessado por meio da internet, utilizando *desktops*, *notebooks*, *tablets* e *smartphones*. Contará com mediação pedagógica (tutoria) e atividades síncronas e assíncronas. Serão utilizados recursos como: textos, vídeos, *podcasts*, *links* de sites e de *e-books* de interesse.

#### **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS:**

O curso tem 8 semanas de duração, sendo apresentado em 10 seções, com 8 módulos de estudo teóricos e práticos, sendo iniciado com um podcast de Boas-vindas, no qual será detalhado o seu conteúdo programático. O curso contará com tutoria para estimular o alcance das metas propostas ao longo das unidades.

Os módulos teóricos serão apresentados semanalmente com informações sobre os mecanismos de produção vocal, os hábitos positivos e negativos à saúde vocal, sobre o Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho (DVRT) e seus principais sinais e sintomas.

Os módulos práticos serão apresentados a partir da segunda semana do curso, por meio de videoaulas, onde os estudantes deverão treinar os exercícios propostos diariamente, no mínimo, uma vez ao dia.

A partir da segunda semana ocorrerão 4 (quatro) encontros virtuais quinzenais com uma hora de duração cada. Nestes encontros, os estudantes, além de verificarem quaisquer dúvidas sobre as atividades teóricas e práticas, também poderão compartilhar suas impressões sobre os aspectos positivos e negativos dos exercícios treinados semanalmente. Ao final do curso, o estudante deverá responder às pesquisas de anamnese final, autoavaliação e a pesquisa de satisfação.

#### **AValiação:**

No módulo 0, o participante responderá uma anamnese com perguntas abordando sua saúde geral, vocal e os aspectos de organização do trabalho, valendo 2,5 pontos. Ao final de cada unidade, o participante deverá responder aos questionários com assuntos referentes aos módulos finalizados, valendo 5 pontos. O curso contará com 4 encontros virtuais quinzenais, e cada participação (presença) nos encontros virtuais valerá 5 pontos. No módulo 2, o estudante deverá responder ao questionário “ÍNDICE DE TRIAGEM DE DISTÚRPIO DE VOZ”, um instrumento validado de triagem vocal, com base no questionamento de 12 sintomas vocais. A finalização desse questionário valerá 2,5 pontos. A partir do módulo 2, o participante deverá preencher os “Diários de Autopercepção Vocal”, expondo suas conquistas e dificuldades referentes aos exercícios vocais propostos nos módulos, bem como as mudanças percebidas na voz. O preenchimento de cada Diário de Autopercepção Vocal valerá 5 pontos.

### CERTIFICAÇÃO:

Para o recebimento do certificado, o participante deverá atingir um valor mínimo de 70 pontos após a realização das atividades previstas para sua avaliação e realizar as pesquisas de autoavaliação e satisfação.

### MÓDULOS/CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

#### MÓDULO 0: BOAS VINDAS E APRESENTAÇÃO DO CURSO

**MEDIADORA: Fabiana Pereira de Souza**

- Guia de orientação ao estudante
- Cronograma de atividades (Arquivo pdf. Calendário do Curso - 8 semanas)
- Pesquisa: Queremos conhecer você

**Atividade pontuada**

- Pesquisa Anamnese inicial

#### MÓDULO 1: COMO A VOZ É PRODUZIDA?

**MEDIADORA: Fabiana Pereira de Souza**

**CONTEÚDO DA 1ª SEMANA:**

- Videoaula Como a voz é produzida?

**Atividade não pontuada:**

- Questionário Descubra seu Perfil de Comportamento Vocal
- Questionário Saúde e Higiene Vocal

**Atividade pontuada:**

- Questionário Como a voz é produzida?

**Material complementar:**

URL - Serão disponibilizados *links* de vídeos no Youtube

**BIBLIOGRAFIA:**

BEHLAU, M. PONTES (org.). **Voz: O Livro do Especialista**. Rio de Janeiro: Revinter; 2001. v.1.  
BEHLAU, M. PONTES, P, MORETI F. **Higiene Vocal: Cuidando da Voz**. 5 Ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2017.

#### MÓDULO 2: DISTÚRBIOS VOCAIS MAIS COMUNS: SEUS SINAIS E SINTOMAS

**MEDIADORA: Fabiana Pereira de Souza**

**CONTEÚDO DA 2ª SEMANA:**

- Atividade prática: Videoaula Exercícios respiratórios – Parte 1
- Videoaula: Distúrbios vocais mais comuns
- Arquivo PDF - Infográfico Distúrbio de Voz Relacionado ao Trabalho (DVRT): sinais e sintomas
- *Link* do protocolo DVRT:  
[https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/disturbio\\_voz\\_relacionado\\_trabalho\\_d\\_vrt.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/disturbio_voz_relacionado_trabalho_d_vrt.pdf)

**Atividades pontuadas:**

- Questionário Distúrbios vocais: seus sinais e sintomas
- Diário Autopercepção vocal - exercícios respiratórios I
- Questionário Índice de Triagem de Distúrbios de Voz – ITDV
- Primeiro encontro virtual – *Link* para Meet: Tira-dúvidas

**Material complementar:**

*Link do protocolo DVRT*

**BIBLIOGRAFIA:**

COLTON RH, CASPER JK, LEONARD R. **Compreendendo os problemas de voz** – uma perspectiva fisiológica no diagnóstico e tratamento das disfonias. Rio de Janeiro: Revinter; 2010.  
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 / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

**MÓDULO 3: CUIDANDO DA VOZ: HIDRATAÇÃO E HÁBITOS VOCAIS INADEQUADOS**

**MEDIADORA: Fabiana Pereira de Souza**

**CONTEÚDO DA 3ª SEMANA:**

- Atividade prática: Videoaula Exercícios respiratórios – Parte 2
- Vídeo/*podcast* Hidratando as “cordas vocais”
- *Podcast* Hábitos vocais inadequados e suas consequências

**Atividades pontuadas:**

- Questionário Hidratação e os hábitos vocais

**Atividades não pontuadas:**

- Diário Autopercepção vocal – exercícios respiratórios II

**BIBLIOGRAFIA:**

BEHLAU, M. PONTES, P, MORETI F. **Higiene Vocal: Cuidando da Voz**. 5 Ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2017.  
BEHLAU M (org.). **Voz: O Livro do Especialista**. Rio de Janeiro: Revinter; 2001. v.1.

**MÓDULO 4: CUIDANDO DA VOZ: ALIMENTAÇÃO E O REFLUXO LARINGOFARÍNGEO (RLF)**

**MEDIADORA: Fabiana Pereira de Souza**

**CONTEÚDO DA 4ª SEMANA:**

- Atividade prática: Videoaula Exercícios de ressonância
- Arquivo PDF Infográfico Alimentos a serem evitados por profissionais da voz
- *Podcast* Refluxo Laringofaríngeo (RLF): suas consequências para a voz e como prevenir

**Atividades pontuadas:**

- Questionário Alimentação e RLF
- Diário Autopercepção vocal - Exercícios de ressonância
- Segundo encontro virtual - *Link* para Meet: Tira-dúvidas

**BIBLIOGRAFIA:**

BEHLAU, M. PONTES, P, MORETI F. **Higiene Vocal: Cuidando da Voz**. 5 Ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2017.  
BEHLAU M (org.). **Voz: O Livro do Especialista**. Rio de Janeiro: Revinter; 2001. v.1.

**MÓDULO 5: CUIDANDO DA VOZ: ALERGIAS RESPIRATÓRIAS, AUTOMEDICAÇÃO**

**MEDIADORA: Fabiana Pereira de Souza**

**CONTEÚDO DA 5ª SEMANA:**

- Atividade prática: Videoaula Exercícios de articulação da fala – Parte 1
- *Podcast* Alergias respiratórias e voz
- Infográfico Automedicação e voz

**Atividades pontuadas:**

- Questionário Cuidados com a voz - Alergias respiratórias e automedicação
- Diário Autopercepção vocal - exercícios de articulação da fala I

**BIBLIOGRAFIA:**

BEHLAU, M. PONTES, P, MORETI F. **Higiene Vocal: Cuidando da Voz.** 5 Ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2017.

BEHLAU M (org.). **Voz: O Livro do Especialista.** Rio de Janeiro: Revinter; 2001. v.1.

**MÓDULO 6: CUIDANDO DA VOZ: SONO, REPOUSO VOCAL E POSTURA CORPORAL**

**MEDIADORA: Fabiana Pereira de Souza**

**CONTEÚDO DA 6ª SEMANA:**

- Atividade prática: Videoaula Exercícios de articulação da fala– Parte 2
- *Podcast* Importância do sono e do repouso vocal
- Videoaula Postura corporal e voz

**Atividade pontuada:**

- Questionário Cuidados com a voz - Sono, repouso vocal e postura corporal
- Diário Autopercepção vocal - exercícios de articulação da fala II
- Terceiro encontro virtual – *Link* para Meet: Tira-dúvidas

**BIBLIOGRAFIA:**

BEHLAU, M. PONTES, P, MORETI F. **Higiene Vocal: Cuidando da Voz.** 5 Ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2017.

BEHLAU M (org.). **Voz: O Livro do Especialista.** Rio de Janeiro: Revinter; 2001. v.1.

**MÓDULO 7: CUIDANDO DA VOZ: A INTERFERÊNCIA DOS HORMÔNIOS NA VOZ E OS EFEITOS NEGATIVOS DO FUMO, ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS NA QUALIDADE VOCAL.**

**MEDIADORA: Fabiana Pereira de Souza**

**CONTEÚDO DA 7ª SEMANA:**

- Atividade prática: Videoaula Exercícios de aquecimento vocal
- Página: A influência dos hormônios na voz
- Infográfico: Efeitos negativos das drogas na voz: bebidas alcoólicas;
- Infográfico: Efeitos negativos das drogas na voz: cigarro
- Infográfico: Efeitos negativos das drogas na voz: maconha e cocaína

**Atividade pontuada:**

- Questionário Cuidados com a voz - Problemas hormonais e drogas
- Diário Autopercepção vocal - Exercícios de aquecimento vocal

**BIBLIOGRAFIA:**

BEHLAU, M. PONTES, P, MORETI F. **Higiene Vocal: Cuidando da Voz.** 5 Ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2017.

BEHLAU M (org.). **Voz: O Livro do Especialista**. Rio de Janeiro: Revinter; 2001. v.1.

#### **MÓDULO 8: CUIDANDO DA VOZ: O AMBIENTE E A ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO**

**MEDIADORA: Fabiana Pereira de Souza**

#### **CONTEÚDO DA 8ª SEMANA:**

- Atividade prática: Videoaula Exercícios de Desaquecimento vocal
- *Podcast* Uso do ar condicionado e ventiladores na qualidade da voz: Como minimizar os efeitos negativos desses aparelhos?
- Página: A relação entre a voz e os fatores ambientais e de organização do trabalho
- Arquivo PDF Dicas para uma boa emissão vocal

#### **Atividades pontuadas:**

- Questionário sobre ambiente de trabalho e voz
- Diário Autopercepção vocal - Exercícios de Desaquecimento vocal
- Quarto encontro virtual - *Link* para Meet: Tira-dúvidas

#### **BIBLIOGRAFIA:**

BEHLAU, M. PONTES, P, MORETI F. **Higiene Vocal: Cuidando da Voz**. 5 Ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2017.

BEHLAU M (org.). **Voz: O Livro do Especialista**. Rio de Janeiro: Revinter; 2001. v.1.

#### **MÓDULO 9: ATIVIDADES FINAIS E CERTIFICAÇÃO**

**MEDIADORA: Não se aplica**

#### **CONTEÚDO:**

Autoavaliação;  
Pesquisa de satisfação;  
Conferência de dados;  
Emissão de certificado - pelo estudante.

**BIBLIOGRAFIA:** Não se aplica.

#### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

Saiba mais:

- A garganta, as cordas vocais e a epiglote - <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-do-ouvido,-nariz-e-garganta/dist%C3%BArbios-da-laringe/p%C3%B3lipos-das-cordas-vocais-n%C3%B3dulos-e-granulomas>

- Anatomia dos Músculos da Laringe em 3D (Canal Motus Hominis) - <https://www.youtube.com/watch?v=ruNme1ICSgQ>

- Laringe (Anatomia, Características, Funções, Glote, Laringe) (Canal Alan Fonts) - <https://www.youtube.com/watch?v=OH5WKQ--q4c>

- What is the Larynx – More Science on the Learning Videos Channel (Canal Harmony Square) - <https://www.youtube.com/watch?v=yP6V6NYMsA4>

- Biologia - Fisiologia – A função da laringe (Canal Prionyx) -

[https://www.youtube.com/watch?v=MSaRQL8... |](https://www.youtube.com/watch?v=MSaRQL8...)

**EQUIPE RESPONSÁVEL PELO CURSO:**

**- Curadoria e Coordenação:**

Fabiana Pereira de Souza – CST/PRODIN

**- Supervisão:**

Larisse Caroline Ferreira de Castro - CST/PRODIN

**- Design Instrucional:**

Kesley Vieira Ramos dos Santos - DTEIN/PROEN

Mônica Menezes de Souza - DTEIN/PROEN

**- Suporte DTEIN:**

Ricardo Luiz Cardoso Funari de Lucia - DTEIN/PROEN

Este curso está sob a licença: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



Rio de Janeiro, 15 de agosto de 2023.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do proponente 1

\_\_\_\_\_  
Assinatura do proponente 2

\_\_\_\_\_  
Aprovação/Chefia Imediata

\_\_\_\_\_