



CF-SDPM

**CENTRO DE FORMAÇÃO DO SINDICATO DEMOCRÁTICO
DOS PROFESSORES DA MADEIRA**

Formação Contínua de Docentes 2025/2026

Atividade Formativa

EDUCAR A VOZ QUE ENSINA

(13 horas)

Formador: Dr.^a Maria João Martins Pereira da Silva

Local de realização: Escola Básica e Secundária de Machico

Datas e Horários: 17 e 24 de janeiro. Das 9h30 às 13h30

31 de janeiro de 2026 das 09h30 às 14h30

Modalidade da formação: Curso de formação.

Caracterização da Ação:

Área de formação- Formação pessoal, deontológica e sociocultural

Justificação da Ação:

A saúde vocal é fundamental para a vida do docente tanto no aspeto profissional ao exercer as suas funções na escola, como também no âmbito pessoal no seu quotidiano. O mau uso e o abuso vocal afetam a qualidade de vida em ambas as situações.

Perante uma disfunção vocal, o docente continua a usar a sua voz para lecionar, embora reconheça que precisa de descansar a voz para recuperar a sua saúde vocal. O que deve ter mais peso numa situação dessas? A falta de conhecimento, atenção e cuidados sobre a própria voz leva muitas vezes a adiar um problema que tende sempre a piorar e, muitas vezes, o sonho de voltar a ter uma voz saudável pode demorar a se concretizar.

É neste sentido que esta formação vem ao encontro dos docentes. A análise e perceção da própria voz através do funcionamento do estudo da voz cantada (canto lírico), pode ajudar a prevenir muitas patologias associadas ao mau uso

da voz falada. O usufruto de uma boa saúde vocal deve ser um motivo de felicidade no exercício docente.

Objetivos (Gerais/Específicos):

- Valorizar a Saúde Vocal;
- Entender a interdependência da Voz Cantada vs Voz Falada;
- Desenvolver uma postura e respiração adequadas;
- Cuidar e desenvolver a voz diariamente;
- Adquirir hábitos benéficos à saúde vocal.

Conteúdos:

- O que é a Voz?
- Características funcionais
- Saúde vocal e sinais de alerta
- Voz cantada e voz falada
- Respiração saudável
- O que é a “Prática de Alexander” ou “Alexander Technique” e seus benefícios
- Exercícios práticos de relaxamento, respiração e de colocação vocal

Metodologia da realização da ação:

Discussão dos assuntos a abordar

Exercícios práticos coletivos

Exercícios práticos individuais

Análise vocal individual (deteção de patologias)

Bibliografia fundamental:

- Behlau, Mara - A voz do especialista, - Rio de Janeiro, Revinter, 2001
- Behlau, Mara; Fontes, Paulo; Moreti, Filipe - Higiene Vocal, cuidando da voz - Rio de Janeiro, Revinter, 2017
- Behlau, Mara; Dragone, Maria Lúcia; Nagano, Lúcia - A voz que ensina - o professor e a comunicação oral em sala de aula, Rio de Janeiro, Revinter, 2004
- Davies, D Garfield; Jahn, Anthony F - Care of the professional voice- A & C Black Publishers limited, Great Britain, 2004
- Kannengiesen, Simone- Sprachentwicklungsstörungen: Grundlagen, Diagnostik und Therapie - Elsevier GmbH, Deutschland, 2019
- Heirich, Jane Ruby - Voice and Alexander Technique, Mornum Time Press, 2011
- Macdonald, Robert; Ness, Caro- Secrets of Alexander Technique - Taschen GmbH, Cologne, Germany, 2006
- Sá, Manuela de - Segredos da Voz - emissão e saúde, Mem Martins, Sebenta Editora, 1997

Critérios de avaliação da ação

Participação e Envolvimento nas sessões – 80%

Conhecimentos adquiridos e rigor técnico demonstrados na elaboração de um pequeno relatório teórico individual – 15%

Qualidade demonstrada na realização dos exercícios práticos ao longo das sessões -

5%

Regime de avaliação dos formandos.

A avaliação será individual, qualitativa e quantitativa, expressa numa escala numérica de 1 a 10 valores, prevista na legislação que enquadra a formação contínua dos docentes da Região Autónoma da Madeira, nos termos da alínea k) do n.º 2, do Capítulo II do

Anexo da Portaria n.º 36/2021, de 18 de fevereiro, com os parâmetros seguintes:

Excelente - de 9 a 10 valores;

Muito Bom - de 8 a 8,9 valores;

Bom - de 6,5 a 7,9 valores; Regular

- de 5 a 6,4 valores;

Insuficiente - de 1 a 4,9 valores.

Modelo de avaliação da ação (A efetuar pelo formador e pelos formandos):

A avaliação da ação será efetuada pelos formandos e pelo formador, através do preenchimento de questionários de apreciação da ação e de um relatório final.

- Inquéritos aos formandos
- Relatório do formador

Inscrições: De **15 de dezembro de 2025 a 9 de janeiro de 2026**, preferencialmente em <https://www.sdpmadeira.pt/pt/> ou por telefone/mail (formação),

indicando obrigatoriamente os seguintes dados:

- Nome Completo
- Nº de sócio (se for o caso)
- Telemóvel
- Correio eletrónico
- Nome completo da escola onde leciona - Grupo disciplinar **Contactos:**



SDPM - Sindicato Democrático dos Professores da Madeira

Horário: 9H00-12H30 14H00-17H30

Rua do Brasil, nº 72 – Nazaré – 9000-134 Funchal

Telef.: 291 765 112

Email: sdpm@sdpmadeira.pt (geral) formacao@sdpmadeira.pt (formação)