



**CF-SDPM**

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

**Formação Contínua de Docentes 2021/2022**

**Atividade Formativa**  
**“VOZ SAUDÁVEL, PROFESSOR FELIZ -  
Interdependência da Saúde Vocal  
e qualidade de Vida”**

**(13 horas)**

*Formadora: Maria João Martins Pereira da Silva*

**Local de realização:** a definir

**Sala:** Auditório

**Datas e Horários:** 25 de setembro e 9 de outubro de 2021 das 10h às 13h e das 14h às 17h30

**Modalidade da formação:** Curso/Módulo de Formação

**Caracterização da Ação:**

**Área de formação:** Formação pessoal, deontológica e sociocultural

**Domínio:** Práticas de Educação para a Saúde (Vocal)

- Nº Total de horas presenciais: 13 horas
- Nº Total de horas não presenciais: 0 horas

- Destinatários: Todos os grupos de recrutamento

**Justificação da Ação:**

A saúde vocal é essencial na vida do docente, seja como profissional da voz, quando exerce as suas funções na escola, como também a nível pessoal, na sua vida quotidiana. O mau uso da voz e o abuso vocal condicionam a qualidade de vida em ambas as situações. Um docente que é afetado por um problema vocal mais sério, não sofre apenas na escola pois toda a sua vida, em geral, é prejudicada. Por um lado, o

docente tem de continuar a usar a voz para lecionar e, por outro lado, sabe que para voltar a ter saúde vocal tem de parar de usar a voz! O que tem ou deverá ter mais força? O efeito bola de neve torna-se uma constante e muitas vezes o sonho de voltar a ter uma voz saudável demora concretizar-se. É neste sentido que o estudo da voz cantada deve ser conhecido pelos docentes, porque é através dele que se pode prevenir muitas patologias associadas ao mau uso vocal na voz falada. O usufruto de uma boa saúde vocal deve ser um motivo de felicidade no exercício docente.

### **Objetivos (Gerais/Específicos):**

O docente deve saber usar e proteger diariamente o seu principal instrumento de comunicação para usufruir de uma boa saúde vocal. Para isso, é fundamental:

- conhecer o funcionamento vocal;
- praticar uma respiração correta;
- adotar uma postura corporal adequada;
- e saber impor limites à própria voz.

### **Conteúdos:**

- O que é a Voz?
- Voz Saudável e voz doente
- Higiene bucal e vocal
- Constituição e fisiologia da Voz
- Emissão e Articulação
- Consoantes, vogais e semi-vogais
- Respiração: clavicular, costal e diafragmático- abdominal
- Ressonadores, impedâncias, Registos e Impostações vocais
- Voz cantada e voz falada
- Exercícios práticos de relaxamento, respiração e de colocação vocal
- O que é a “Prática de Alexander” ou “Alexander Technique” e seus benefícios
- Exercícios individuais – Diagnóstico vocal

### **Metodologia de realização da ação:**

Discussão dos assuntos a abordar

Exercícios práticos coletivos

Exercícios práticos individuais

**Material que os formandos deverão fazer-se acompanhar:** caneta, bloco de notas, toalha de praia, roupa e calçado confortáveis.

### **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- Sprachentwicklungsstorungen: grundlagen, Diagnostic und Therapie - Elgevier 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

### **Crítérios de avaliação da ação:**

- Participação e Envolvimento nas sessões – 50%
- Conhecimentos adquiridos e rigor técnico demonstrados na elaboração de um pequeno relatório teórico individual – 25%
- Qualidade demonstrada na realização dos exercícios práticos ao longo das sessões - 25%

A avaliação será individual, qualitativa e quantitativa, expressa numa escala numérica de 1 a 10 valores, nos termos previstos na Carta Circular CCPFC - 3/2007, de setembro de 2007, do Conselho Científico Pedagógico da Formação Contínua, expressa nos seguintes níveis:

- 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 30/08/2021 a 10/09/2021, 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](mailto:sdpm@sdpmadeira.pt) (geral) [formacao@sdpmadeira.pt](mailto:formacao@sdpmadeira.pt) (formação)