



CF-SDPM

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

Formação Contínua de Docentes 2022/2023

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: EBS de Santa Cruz

Datas e Horários: 11 e 18 de novembro de 2023

Das 9h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h00

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

Critérios 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 20 a 30 de outubro de 2023, 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)