

# Centro Terapêutico Pedagógico

## Deslocar Palavras

---

### *Artigos*

---

O prisma sobre o qual olhamos este assunto fará toda a diferença na forma de o abordarmos. Em certos contextos, são as condições sociais, culturais, físicas e financeiras das famílias que ditam as causas do insucesso escolar; no interior do nosso país, por exemplo, a distância entre a escola e a residência e as complicações nas deslocamentos podem dificultar a dedicação dos alunos à escola. Mas em meios urbanos, os desafios são outros: os professores reportam frequentemente que os alunos estão desinteressados, desmotivados e que as suas aulas competem com muitas outras solicitações. O sistema básico de ensino em Portugal aponta que um aluno com nível inferior a três, a três ou mais disciplinas, é um aluno em insucesso escolar. Após esta constatação, a escola deve acionar um conjunto de medidas que visam a recuperação do aproveitamento escolar do aluno. Mas em todo este processo há que ter em conta as expectativas dos verdadeiros interessados e ajustá-las à realidade. Um nível três a Educação Visual para o Manuel pode parecer a nota máxima, enquanto que a Ana pode não aceitar tirar menos do que cinco a História! E não esqueçamos ainda a componente emocional; quantas vezes são os alunos com melhores notas que vivem sobre maior pressão...

E se, em vez de insucesso, falarmos de sucesso?

Não será isso que todos procuramos?

Atingir o sucesso na vida, no emprego, na família, nos nossos sonhos?

A escola é, provavelmente, o local onde as nossas crianças e adolescentes passam mais tempo. E, na verdade o que lá acontece não pode dizer respeito só aos alunos e professores. O envolvimento das famílias, de outros profissionais da educação e de membros da comunidade pode ajudar a conquistar o sucesso de todos. Aqueles para quem o sucesso já é uma realidade reportam a necessitam de o defender diariamente. Como? Com dedicação, procurando ser o melhor e superar-se a cada novo obstáculo. E ser bom no que se faz exige tempo, é preciso que esteja no topo das prioridades. Precisamos de ajudar os nossos jovens a traçar projetos de futuro, a consciencializarem-se de que são os primeiros responsáveis pela sociedade de amanhã. Mas a avançar seguros de que têm os apoios necessários à sua autonomia e ao seu sucesso.

O Psicólogo Educacional pode ter aqui um papel importante pela promoção de uma atitude mais positiva face à escola e um maior envolvimento no processo ensino-aprendizagem. Esta intervenção pode passar pelo treino de estratégias de aprendizagem, uma vez que os alunos que as utilizam estão mais conscientes dos seus objetivos, regulando de uma forma mais eficaz as suas ações e, conseqüentemente, atingindo um nível de sucesso académico mais elevado. Os autores que se dedicam a investigar o impacto das estratégias de estudo no sucesso na aprendizagem, recordam-nos como, por vezes, é necessário começar do básico: ensinar os alunos a estudar. Quando esta meta é atingida, os resultados académicos tendem a melhorar. Contudo, a intervenção é quase sempre remediativa, quando deveríamos optar por uma postura mais preventiva. Quer isto dizer que o insucesso escolar pode, muitas vezes, ser evitado, se houver uma preocupação a priori com a forma como se aborda o estudo de cada disciplina. Aliás, os alunos mais competentes cognitivamente utilizam mais estratégias de aprendizagem para regular o seu comportamento e para modificar as suas condições ambientais, conseguindo, quase sempre, melhores resultados escolares.

Por outro lado, os alunos com resultados mais baixos tendem a conhecer menos estratégias de aprendizagem e, em relação às estratégias de que dispõem, têm um conhecimento pouco prático de como e quando as devem utilizar. Dentro desta abordagem, os alunos deverão também aprender a estabelecer objetivos, a planificar as suas atividades e organizar o seu tempo, sendo estes fatores essenciais para um percurso de sucesso.

E depois, ou antes de tudo, lembremo-nos que cada aluno é um aluno, e cada um aprende de forma diferente. Portanto, a análise a fazer deve ser sempre cuidada e personalizada, tendo ainda em atenção as competências sociais e emocionais que tanto contribuem para uma vivência mais ajustada no âmbito escolar.

**O meu filho ouve mas não compreende!  
Será uma Perturbação do Processamento  
Auditivo?, Dra. Ana Lúcia Pereira (Audiologista)**

### O que é o Processamento Auditivo Central (PAC)?

Detetar um som não é suficiente para que o som seja compreendido, também é necessário que o indivíduo tenha a capacidade de interpretar. O caminho que o som percorre desde que é detetado pelo ouvido interno até ser interpretado pelo sistema nervoso central chama-se PAC.

O PAC é, então, a capacidade de o ser humano, através do sistema nervoso central, analisar e interpretar as informações auditivas que recebe. Ou seja, a forma como o cérebro interpreta o que o ouvido ouve. O PAC manifesta-se, por exemplo, nas capacidades das pessoas (crianças, jovens e adultos) localizarem o som (identificarem o local onde um telefone toca), direcionarem a atenção para um som conseguindo ignorar outros (p.e. conseguirem prestar atenção a uma conversa quando a televisão está ligada em simultâneo), discriminar sons do ambiente e da fala (p.e. reconhecer o som de um sino), memorizar uma sequência de sons (p.e. ouvir o som de um cão, de um gato e de um pássaro reproduzidos em sequência e, no final, identificar a ordem correta a que foram apresentados).

Estas capacidades desenvolvem-se desde o nascimento até à adolescência, estando completamente dominadas aos 12 anos. Contudo, existem um conjunto de fatores que, quando alterados, podem provocar dificuldades no processamento auditivo.

Otites de repetição na primeira infância, dificuldades na aquisição e desenvolvimento da linguagem, dificuldades de aprendizagem podem surgir associadas às dificuldades no processamento auditivo.

### O que é a Perturbação do Processamento Auditivo Central (PPAC)?

Quando uma criança com audição normal apresenta dificuldades em compreender o que lhe é dito, pode apresentar dificuldade em perceber,

discriminar, memorizar, reconhecer ou compreender informações apresentadas auditivamente poderá ter uma Perturbação do Processamento Auditivo Central.

### Sinais de alerta na criança:

Tenha em atenção se o seu filho apresenta dificuldades:

- Em focar a atenção e se distrai facilmente;
- Na linguagem, especificamente na produção dos sons da fala;
- Na leitura (leitura lenta, precipitada, silabada, não compreendem o que leem, ...);
- Na escrita (dão muitos erros, não sabem que letras usar em determinadas palavras, ...);
- Em acompanhar uma conversa quando há ruído de fundo ou pessoas a falar em simultâneo;
- Em recontar uma história ou “dar recados”;
- Em memorizar informações auditivas;

E/ou:

- Pergunta frequentemente “Ãh?”, “O quê?”;
- Evita frequentar lugares muito ruidosos.

Como avaliar o PAC?

A avaliação do PAC pode ser realizada em todas as faixas etárias, permitindo analisar e diagnosticar a forma como o cérebro interpreta a mensagem recebida pelo ouvido. O Audiologista é o profissional responsável pela avaliação e tratamento de crianças com PPAC, através de um plano de treino auditivo com exercícios específicos para desenvolver as competências que estão alteradas. O Terapeuta da Fala é um parceiro fundamental no processo de intervenção nas áreas associadas às dificuldades de processamento auditivo (p.e.: dificuldades de articulação, de linguagem, de aprendizagem). Há tratamento?

Após a avaliação e diagnóstico de PPAC elaborar-se-á um plano de treino auditivo baseado num conjunto de testes específicos utilizados para desenvolver e/ou estimular as competências auditivas alteradas.

O tratamento adequado da PPAC promove a melhoria das dificuldades de linguagem oral e/ou fala, prevenindo e/ou minimizando, igualmente, possíveis dificuldades na aprendizagem em idade escolar. Paralelamente melhora a qualidade de vida dos indivíduos, promovendo o sucesso pessoal, académico e emocional.

# (in) Sucesso Escolar, Dra. Janete Moreira (Psicóloga Educacional)

O prisma sobre o qual olhamos este assunto fará toda a diferença na forma de o abordarmos. Em certos contextos, são as condições sociais, culturais, físicas e financeiras das famílias que ditam as causas do insucesso escolar; no interior do nosso país, por exemplo, a distância entre a escola e a residência e as complicações nas deslocações podem dificultar a dedicação dos alunos à escola. Mas em meios urbanos, os desafios são outros: os professores reportam frequentemente que os alunos estão desinteressados, desmotivados e que as suas aulas competem com muitas outras solicitações. O sistema básico de ensino em Portugal aponta que um aluno com nível inferior a três, a três ou mais disciplinas, é um aluno em insucesso escolar. Após esta constatação, a escola deve acionar um conjunto de medidas que visam a recuperação do aproveitamento escolar do aluno. Mas em todo este processo há que ter em conta as expectativas dos verdadeiros interessados e ajustá-las à realidade. Um nível três a Educação Visual para o Manuel pode parecer a nota máxima, enquanto que a Ana pode não aceitar tirar menos do que cinco a História! E não esqueçamos ainda a componente emocional; quantas vezes são os alunos com melhores notas que vivem sobre maior pressão...

E se, em vez de insucesso, falarmos de sucesso? Não será isso que todos procuramos? Atingir o sucesso na vida, no emprego, na família, nos nossos sonhos? A escola é, provavelmente, o local onde as nossas crianças e adolescentes passam mais tempo. E, na verdade o que lá acontece não pode dizer respeito só aos alunos e professores. O envolvimento das famílias, de outros profissionais da educação e de membros da comunidade pode ajudar a conquistar o sucesso de todos.

Aqueles para quem o sucesso já é uma realidade reportam a necessitam de o defender diariamente. Como? Com dedicação, procurando ser o melhor e superar-se a cada novo obstáculo. E ser bom no que se faz exige tempo, é

preciso que esteja no topo das prioridades. Precisamos de ajudar os nossos jovens a traçar projetos de futuro, a consciencializarem-se de que são os primeiros responsáveis pela sociedade de amanhã. Mas a avançar seguros de que têm os apoios necessários à sua autonomia e ao seu sucesso.

O Psicólogo Educacional pode ter aqui um papel importante pela promoção de uma atitude mais positiva face à escola e um maior envolvimento no processo ensino-aprendizagem. Esta intervenção pode passar pelo treino de estratégias de aprendizagem, uma vez que os alunos que as utilizam estão mais conscientes dos seus objetivos, regulando de uma forma mais eficaz as suas ações e, conseqüentemente, atingindo um nível de sucesso académico mais elevado. Os autores que se dedicam a investigar o impacto das estratégias de estudo no sucesso na aprendizagem, recordam-nos como, por vezes, é necessário começar do básico: ensinar os alunos a estudar. Quando esta meta é atingida, os resultados académicos tendem a melhorar. Contudo, a intervenção é quase sempre remediativa, quando deveríamos optar por uma postura mais preventiva. Quer isto dizer que o insucesso escolar pode, muitas vezes, ser evitado, se houver uma preocupação a priori com a forma como se aborda o estudo de cada disciplina. Aliás, os alunos mais competentes cognitivamente utilizam mais estratégias de aprendizagem para regular o seu comportamento e para modificar as suas condições ambientais, conseguindo, quase sempre, melhores resultados escolares. Por outro lado, os alunos com resultados mais baixos tendem a conhecer menos estratégias de aprendizagem e, em relação às estratégias de que dispõem, têm um conhecimento pouco prático de como e quando as devem utilizar. Dentro desta abordagem, os alunos deverão também aprender a estabelecer objetivos, a planificar as suas atividades e organizar o seu tempo, sendo estes fatores essenciais para um percurso de sucesso. E depois, ou antes de tudo, lembremo-nos que cada aluno é um aluno, e cada um aprende de forma diferente. Portanto, a análise a fazer deve ser sempre cuidada e personalizada, tendo ainda em atenção as competências sociais e emocionais que tanto contribuem para uma vivência mais ajustada no âmbito escolar.





# Crianças e adolescentes face ao divórcio, Dra. Soraia Francisco (Psicóloga Clínica)

O número de casais portugueses que anualmente se separam tem vindo a aumentar sistematicamente. No meio de conflitos que não terminam após a separação, encontram-se crianças e adolescentes que passam por grandes alterações de rotinas. Paralelamente não podemos deixar de referir que emocionalmente existem variações que podem comprometer o seu bem-estar.

Os pais muitas vezes perdidos e desgastados pelos seus próprios conflitos, deixam ficar para segundo plano as necessidades afetivas dos filhos que, sem culpa ou envolvimento direto na situação, se vêem como elementos extremamente frágeis e que precisam de se reorganizar para se adaptar à nova realidade.

Cada criança/adolescente sente o mundo à sua volta de forma diferente e o divórcio dos pais não tem necessariamente de ser vivido de uma forma traumática. Existem crianças/adolescentes que, apesar da separação dos pais, permanecem felizes. Os vínculos sociais sólidos possibilitam o diálogo sobre o que se está a passar, permitindo à criança satisfazer as suas necessidades, encarar a situação de forma responsável e apoiá-la quaisquer que sejam as circunstâncias.

Por isso, perante uma separação há sempre comportamentos que os pais podem e devem fazer no sentido de diminuir o impacto da separação. Neste sentido vamos destacar os seguintes aspetos:

- Não expor os filhos aos conflitos entre o casal, mas explicar de forma clara e de acordo com a faixa etária que a separação vai ocorrer;
- Não envolver os filhos nas disputas entre pai e mãe;
- Não culpabilizar os filhos por decisões que são inteiramente da responsabilidade dos adultos;

- Proteger os filhos do envolvimento jurídico e de questões ligadas a acordos de regulação paternal ou de regime de visitas;
- Não fazer dos filhos substitutos emocionais do pai ou da mãe ausente;
- Não denegrir a imagem do pai ou da mãe;
- Não excluir ativamente ou deliberadamente o outro progenitor do contacto regular com os filhos, excepto se devidamente provadas situações de risco daí resultantes;
- Não conflitualizar sobre a possibilidade de uma nova relação de qualquer um dos pais;
- Manter uma boa disponibilidade emocional para acompanhar os filhos numa fase de dificuldade emocional acrescida.

Infelizmente nem sempre é possível atuar de acordo com o desejável, e por isso existe uma grande percentagem de casos em que a separação representa uma fonte de mal-estar e sofrimento para os filhos. Os recursos psíquicos variam conforme a idade, desenvolvimento emocional e cognitivo, predisposição genética e fatores ambientais. Esses recursos por vezes revelam-se insuficientes para conter, elaborar e ultrapassar uma situação de especial fragilidade ou tensão como é o caso de uma separação.

É importante manter a atenção redobrada e saber valorizar sinais e sintomas na vida emocional das crianças e adolescentes, para que se possa intervir o mais precocemente possível evitando danos futuros.

Para finalizar deixamos alguns sinais de alerta para os quais pais, professores, educadores e outros adultos devem ficar atentos:

- Tristeza constante
- Alterações do sono
- Regressão no controlo dos esfíncteres
- Aparecimento ou agravamento de medos ou fobias
- Silêncio e isolamento
- Agressividade
- Baixo rendimento escolar
- Consumos exagerados de substâncias aditivas como álcool, drogas, etc.

# É urgente ensinar as crianças a brincar!, Dra. Thaís Cândido (Terapeuta Ocupacional)

No meu dia-a-dia como terapeuta ocupacional e trabalhando em comunidades educativas noto que as crianças estão cada vez mais "trapalhonas". As crianças "trapalhonas" são aquelas que batem com as pernas e braços em tudo, aquelas crianças que chegam a casa cheias de nódoas negras e nem sabem explicar como as fizeram, aquelas que vemos correr e parece que não sabem muito bem como fazê-lo, são descoordenadas, estão sempre a cair.

E também ouço muitos educadores/professores/pais com queixas em relação à letra (caligrafia) das crianças, à forma como recortam, como pegam nos talheres, como realizam a maioria das atividades que envolvem motricidade fina, são as "desleixadas". Estas crianças "trapalhonas" e as "desleixadas", normalmente são as mesmas!

Dando um bocadinho uma visão mais técnica, para que as crianças tenham bons desempenhos motores têm também que exercitar músculos, coordenação motora e outras competências motoras. Mesmo para escrever é importante ter uma boa motricidade global, porque, de uma forma muito simplificada isto também vai "mexer" com a postura nas atividades gráficas e tem um impacto enorme na coordenação motora fina. Na minha opinião, o que se passa (na maioria dos casos) é que estas crianças não têm atividades motoras suficientes e eficazes nos primeiros anos de vida! Antigamente corria-se, trepavam-se árvores, brincava-se ao eixo, à apanhada, ao berlinde... Estas atividades eram excelentes práticas motoras que faziam com que as crianças fossem muito mais desenrascadas. Neste momento, o que se vê são crianças que jogam PlayStation e Tablets e não sabem fazer carrinhos de mão.

Algumas crianças que vejo/acompanho até sabem empilhar cubos, e sabem extremamente bem contá-los e fazer contas de adicionar e subtrair com esses mesmos cubos! Mas algumas vezes não sabem como fazer uma casinha, um

foguetão! Não que não seja importante ensinar brincadeiras com conteúdo pedagógico, ou seja, as cores, os tamanhos, os números! Isso é deveras importante! Mas uma brincadeira lúdica, apenas por ser lúdica, também é importante! Brincar em liberdade! E depende apenas dos adultos as crianças conseguirem brincar! É urgente ensinar as crianças a brincar! Ou melhor, estimulá-las a brincar, porque brincar é inato! Brincar é tão inato ao ser humano que o nosso primeiro brinquedo é o cordão umbilical que nos liga às nossas mães! Impressionante!

O que vejo muitas vezes, no meu trabalho com crianças, é que elas não sabem brincar! Isto deixa-me triste! Sabem muito bem utilizar computadores, tablets, telefones! Sabem mexer nestes gadgets de uma forma brilhante, mas depois não sabem fazer encaixes de peças tridimensionais, não sabem brincar aos papás e mães, ficam perplexos quando vêem um brinquedo que não tenha botões e muitos perguntam "onde se liga?".

Pais e avós dizem que os miúdos já saem da barriga das mães a saber mexer em Tablets e telefones de última geração. Eu faço uma correção: os miúdos sabem o mesmo que sabiam há anos atrás, a grande diferença é que os adultos só sabem mexer nesses gadgets e as crianças são muito observadoras e perspicazes que aprendem com o que vêem! E o que vêem são adultos a deslizar apressadamente páginas nos Tablets e o "tiritar" dos dedos nas teclas do ecrã do telemóvel! E de forma impressionante (e porque está nos genes) imitam! A verdade verdadeira é que nós, adultos, não sabemos como ensinar as nossas crianças a brincar!

Por isso, é tão urgente ajudar as nossas crianças a brincar melhor! A serem mais ativas para o bem delas e para bem geral. O brincar mais motor faz com que as crianças libertem o stress, interajam com as outras crianças, conheçam o seu corpo e aprendam a ter controlo motor eficaz.

São os adultos que têm que reensinar as crianças a brincar. Mas como podemos ajudar as nossas crianças a brincar? Por mais estranho que pareça a resposta é: brincar! E a receita é bastante simples!

Os adultos também têm que se treinar. Precisam de reaprender a brincar. Isso implica saber distanciar-se dos tabus, deixarem levar-se pela

imaginação, lembrar-se das brincadeiras que mais gostavam! É preciso voltar a desenhar macacas no chão e jogar à apanhada!

### Aqui vão algumas dicas:

**Primeiro:** não são necessários grandes brinquedos! Aliás ficaríamos impressionados com a quantidade de brincadeiras que é possível fazer sem brinquedos nenhuns! Só pessoas! Criatividade é a palavra de ordem!

**Segundo:** precisamos de tempo! Mas também não é necessário assim tanto! E a máxima aqui é: mais vale 30 bons minutos do que 60 minutos "brincados a correr".~

**Terceiro:** É importante estar realmente presente! Estar ali com a criança, mesmo! Ajudá-la, estimulá-la, protegê-la, ensiná-la! Responder às suas perguntas! Aceitar o copo com gelado que a criança fez na sua cozinha de brincar, ajudar a deitar a boneca, por o avião a voar, montar legos de várias formas, ajudar a trepar o escorrega, jogar à bola, mesmo nunca tendo sido grande futebolista! Por mais que seja difícil para o adulto, é importante deixar os problemas dos adultos à porta do quarto das brincadeiras, fora do parque de diversões!

Quarto (e mais importante): reforçar TUDO o que a criança faça bem! Se a criança sentir confiança nas suas ações, mais facilmente ela vai continuar a tentar coisas novas.

E é assim que as aprendizagens multiplicam-se. Estas dicas não me parecem muito difíceis! Há que pô-las em prática, e também nós, adultos nos divertirmos com as brincadeiras das nossas crianças!

Boas brincadeiras!

# A Intervenção nas crianças com Perturbação do Espectro do Autismo, Dra.

**Susana Moreira (Terapeuta Ocupacional)**

A Perturbação do Espectro do Autismo (PEA) é uma condição que perturba o desenvolvimento global, que surge precocemente e que se manifesta num conjunto de características que diferem de criança para criança. A PEA é caracterizada por apresentar uma tríade de sintomas, nomeadamente diminuição da interação social e reciprocidade das relações, dificuldade na comunicação verbal e não-verbal e interesses restritos e repetitivos. A criança com PEA apresenta dificuldades na interação social, mostrando desinteresse e pouca curiosidade pelo meio envolvente e pelas pessoas. Revelam ser crianças mais distantes e com pouca reciprocidade na interação social. Evidenciam rigidez relacional, tendo dificuldade em compreender e responder às emoções dos outros. Relativamente à comunicação e linguagem, apresentam dificuldades na compreensão e descodificação das mensagens e na expressão de sentimentos ou necessidades. As dificuldades nesta área poderão ser variar desde a ausência de linguagem e intenção comunicativa até o uso de um discurso espontâneo fluente e bem estruturado. No entanto este discurso será monocórdio e sem grandes variações na prosódia. Geralmente são crianças que manifestam alterações da pragmática, ou seja, na utilização funcional da linguagem verbal oral. Quanto ao envolvimento nas actividades, a criança com PEA evidencia interesses repetitivos e restritos. Mostra interesse por temas invulgares ou manipula os objectos mecanicamente com movimentos peculiares. Apresenta pouca flexibilidade no jogo simbólico, sendo-lhe difícil "brincar ao faz de conta". Presentemente sabe-se que a intervenção com crianças com PEA deve iniciar-se o mais precocemente possível, assim que a criança evidencia sinais, mesmo que o diagnóstico ainda não esteja concluído. A criança com PEA deve ser integrada

em contexto educativo, uma vez que será o ambiente mais favorável para o desenvolvimento da interação com os pares e da comunicação. Defende-se igualmente que a intervenção deve ser realizada nos contextos naturais da criança e com a família. É fundamental que a família assuma um papel ativo no processo de intervenção. É ela que passa grande parte do tempo com a criança e por isso deverá ser orientada pelo terapeuta. Este poderá ajudá-la a desenvolver capacidades sociais e comunicativas, através da passagem de estratégias que possam ser aplicadas diariamente nas suas rotinas. A Intervenção nas crianças com Perturbação do Espectro do Autismo Ao realizar a intervenção no contexto de sala de aula, o terapeuta terá oportunidade de orientar o educador na forma como deverá trabalhar com a criança com PEA. Este tipo de intervenção proporcionará mais oportunidades de aprendizagem à criança, pois todas as rotinas poderão ser aproveitadas para desenvolver as competências em deficit. A intervenção nos contextos também favorece a consolidação das competências, uma vez que se sabe que a criança com PEA tem dificuldade em generalizar as aquisições adquiridas individualmente e aplicá-las nas situações de dia-a-dia. A intervenção na sala de aula também possibilita que os pares com um desenvolvimento típico, sejam promotores do comportamento social. Deve-se aproveitar os momentos do brincar com os pares, para favorecer o desenvolvimento da capacidade de atenção partilhada, a tomada de vez e a imitação recíproca dos comportamentos. É igualmente importante que o terapeuta ajude a educadora na organização do espaço, dos materiais e na rotina da criança. O espaço da sala deve estar organizado por áreas e estas devem estar identificadas com uma imagem correspondente, para ser mais fácil a criança visualizar. Os materiais devem também estar identificados, de forma a facilitar a criança saber onde deve encontrar determinado material, bem como onde deve arrumá-lo, quando termina a atividade. Outro aspeto fundamental a ter em conta é a organização das atividades. A criança com PEA não reage bem ao imprevisto e portanto “funciona” melhor se antecipar o seu dia e, perceber quais as tarefas que vai desenvolver. Isto pode ser feito, apresentando um mapa de atividades diárias que permita à criança ter conhecimento qual a actividade que vai desenvolver de seguida. Este método de intervenção visa melhorar e



favorecer a autonomia da criança, facilitar o processo de aprendizagem e também diminuir a ocorrência de problemas de comportamento.

## Saúde Vocal, Dra. Mafalda Correia (Terapeuta da Fala)

Com certeza, que em situações de maior fragilidade vocal, como dor de garganta, voz rouca ou disфония, foi aconselhado por amigos, familiares a tomar um chá com mel, fazer vapores com base de eucalipto e/ou chupar uma pastilha, de modo a aliviar estes sintomas.

O termo "saúde vocal" relaciona-se com procedimentos necessários à conservação e longevidade da voz. Os princípios básicos para a sustentação da saúde vocal são praticamente desconhecidos pela população, mas atualmente têm sido bastante estudadas e têm sido cada vez mais aprimoradas pelos Terapeutas da Fala. (Instituto da audição de Maringá)

Desta forma, os cantores, atores, jornalistas, professores, educadores, padres, oradores e outros profissionais da voz podem, por meio dessas orientações, identificar e corrigir eventuais malefícios e aprender regras práticas para utilizar a sua voz com menos esforço e maior rendimento. (Instituto da audição de Maringá)

Maus hábitos de saúde vocal:

- Gritar, falar alto, falar alto em situações de ruído, pigarrear e tossir com força são características de quem faz um mau uso e abuso da sua voz;
- Pastilhas e sprays para o alívio da dor e manter a voz saudável: estes recursos possuem, na maioria das vezes, um efeito anestésico que mascara a dor de garganta, dando a sensação de "falsa melhora". Estes podem ser irritantes, prejudicando ainda mais o estado das mucosas, uma vez que levam à secura das pregas vocais.

- Chá de limão com mel para o alívio da dor de garganta e da tosse: Tais misturas devem ser evitadas. Sabe-se que o mel faz bem para a saúde em geral, mas antes do canto ou do simples uso vocal, leva ao espessamento das secreções, devido à sua textura. O limão leva à desidratação.
- Excesso de café e chá preto ou de outros alimentos à base de teína: As bebidas, que contêm esta substância, estimulam o refluxo gastro esofágico (RGE) (passagem do suco gástrico para o esófago). Noutros casos, pode ainda ocorrer o refluxo faríngeolaringeo (RFL) que se trata da subida do suco gástrico à laringe e pregas vocais, o que é altamente agressivo para as mesmas, causando ao longo do tempo lesões ao nível da mucosa das pregas vocais e das restantes estruturas laríngeas. Derivados do leite, citrinos e refeições muito condimentadas, também são conhecidos como preditores do refluxo faríngeolaringeo.
- Alimentos e bebidas geladas: Bebidas e alimentos ingeridos muito gelados podem ser nocivos, pois provocam choque térmico, causando uma descarga imediata de muco e edema das pregas vocais.
- Tabaco: provoca irritação e secura das pregas vocais, causando pigarreio e tosse constantes, levando assim a alterações estruturais nas mesmas, tais como: edema, pólipos, hiperplasias e displasias e cancro da laringe.

#### Bons hábitos de saúde vocal:

- Hidratação: Para manter as pregas vocais humedecidas desde o seu interior, certifique-se de que bebe muita água. As pregas vocais ficam mais móveis

e flexíveis quando se encontram bem hidratadas, evitando lesões vocais. Uma boa hidratação também faz com que o muco envolvente se torne mais fino e escorregadio, levando a uma maior mobilidade e vibração das pregas.

- Antes do uso vocal, evitar a ingestão de chocolate, leite e seus derivados, pois aumentam a formação de secreções, prejudicando a ressonância e o aumento do pigarreia.
- O chá preto pode ser substituído por chás sem base de teína, como as infusões, chás à base de frutas.
- A maçã é uma fruta que pode ser ingerida antes do uso vocal: ajuda a diminuir a secreção deixando a saliva menos espessa, facilitando a emissão e a ressonância.
- Após a ingestão do café, beba um copo de água para limpar as pregas vocais, uma vez que o café leva à desidratação das mesmas.
- Em relação aos gelados e bebidas muito frias: antes de os deglutir, é conveniente mantê-los na boca por alguns segundos.