



Gabriel Trevizani Depolli<sup>1</sup>, Djanira Nogueira dos S. Fernandes<sup>1</sup>, Matheus Rodrigo B. Costa<sup>1</sup>, Elma Heitmann M. Azevedo<sup>2</sup>, Michelle Ferreira Guimarães<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universidade Federal do Espírito Santo – UFES, Espírito Santo  
 \*E-mail: gabrieltrvezanidepolli@gmail.com



## INTRODUÇÃO

A voz profissional é a forma de comunicação oral utilizada por professores. Para estes, a saúde vocal é considerada um aspecto importante da saúde geral e qualidade de vida, sendo seu principal instrumento de trabalho, com implicações relevantes no processo ensino-aprendizagem<sup>1</sup>. Existem diversos fatores que se encontram presentes no dia a dia do professor e que favorecem ao agravo da qualidade de vida, como a privação do sono, gerando cansaço excessivo e falta de humor<sup>2</sup>. O Índice de Fadiga Vocal (IFV) auxilia na identificação de pessoas com fadiga vocal e caracteriza suas queixas, como cansaço após uso da voz, projeção vocal reduzida, entre outras<sup>3</sup>.

## OBJETIVO

Verificar a relação entre a quantidade de horas de sono e os índices de fadiga vocal em professores universitários

## MÉTODO

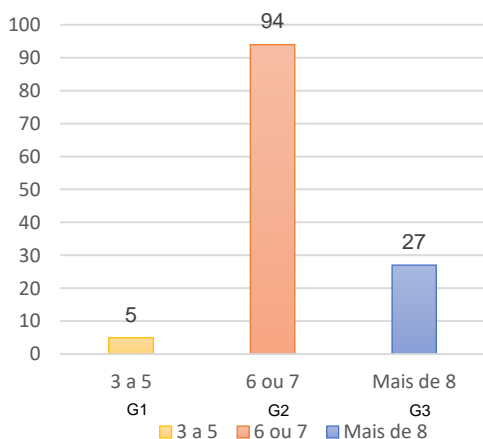
- Índice de Fadiga Vocal:
- Fadiga e Restrição Vocal (FR)
- Desconforto Físico Associado à Voz (DF)
- Recuperação com Repouso Vocal (RRV)

- Questionário sobre hábitos do cotidiano:
- Horas de sono/noite

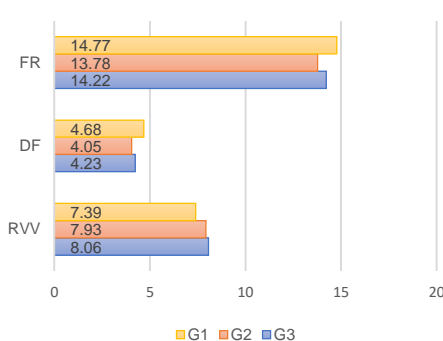
**Descritores:** Docente. Fadiga. Voz.

## RESULTADOS

Quantidade de professores em relação à quantidade de horas de sono



Fatores do IFV em relação aos grupos



	FR	DF	RRV
Sono	0,438	0,837	0,046*

## CONCLUSÃO

- Fadiga vocal: ↑ em “fadiga e restrição vocal” e “desconforto físico associado à voz” em professores que dormem menos horas por noite.
- “Recuperação com Repouso Vocal” ↑ em professores que dormem mais de 8 horas por noite.

## REFERÊNCIAS

1. Depolli GT, Fernandes DNS, Costa MRB, Coelho SC, Azevedo EHM, Guimarães MF. Fadiga e Sintomas Vocais em Professores Universitários. *Distúrbios da Comunicação*. 2019; 31 (2) 225-233.
2. Ferreira LP, Latorre MRDO, Giannini SPP, Ghirardi CAM, Karmann DF, Silva EE, et al. Influence of abusive vocal habits, hydration, mastication and sleep in the occurrence of vocal symptoms in teachers. *J Voice*. 2010;24(1):86-92.
3. Zambon F, Moreti F, Nanjundeswaran C, Behlau M. Equivalência cultural da versão brasileira do Vocal Fatigue Index – VFI. *CoDAS*. 2017; 29(2): e20150261.