


# **TELEAULAS E ATIVIDADES PRESENCIAIS**

**durante a Pandemia  
de Covid-19**

*Recomendações para  
discentes e docentes*

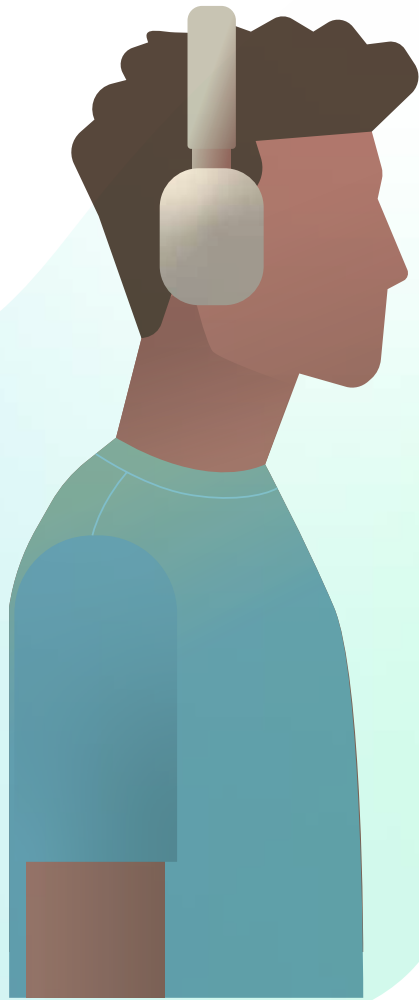
DSQV Ufopa

The background features a pattern of stylized, semi-transparent icons of people sitting at desks with laptops. The icons are in various colors (orange, purple, grey, blue) and are arranged in a grid-like fashion, creating a sense of a busy office or digital workspace. The overall aesthetic is clean and modern.

Esta cartilha foi elaborada para divulgar algumas orientações fonoaudiológicas e fisioterápicas, focando em favorecer a comunicação, a saúde vocal e a ergonomia: **Qualidade de Vida!**

>> Para melhorar o espaço físico e o ambiente de estudo, **diminua o ruído competitivo** do local onde irá assistir e/ou ministrar as aulas. Desligue possíveis emissores de ruídos competitivos. Tire do campo visual objetos distratores.

>> Para melhorar a acústica, use um bom par de **fones de ouvidos do modelo supra-auricular** ou “on-ear” (sobre a orelha) – são aqueles com um tamanho maior, geralmente fixados com um arco e que ficam posicionados sobre as orelhas, cobrindo-as totalmente.



>> **Faça pausas** para beber água ou levantar-se para alongar-se ou ir ao banheiro. As pausas são importantes tanto para os docentes como para os discentes.

>> Professor, no que se refere à comunicação, é proveitoso preparar e enviar com antecedência uma **lista de palavras** para familiarizar os alunos com vocabulário novo e conceitos que serão utilizados em aula.





>> **Gesticule** livremente, mantenha **água** ao seu alcance em temperatura natural para tomar um gole esporadicamente durante a sua apresentação. Faça o **aquecimento e desaquecimento vocais** (se você é servidor da Ufopa e ainda não conhece exercícios de aquecimento e desaquecimento vocais, **procure a fonoaudióloga da DSQV** através do e-mail ***daniely.martins@ufopa.edu.br*** e agende um atendimento). Para se informar sobre cuidados com a voz e dicas, **assista à palestra virtual** no canal da Diretoria de Saúde e Qualidade de Vida (DSQV) no YouTube:  
**[https://youtu.be/kQMb\\_TboafE](https://youtu.be/kQMb_TboafE)**

»» Lembre-se da **iluminação** para favorecer o processo de comunicação com os interlocutores. Providencie iluminação adequada para sua face durante a apresentação. Mesmo no caso de câmera aberta para discentes, esta deve favorecer a comunicação visual.

»» Ao falar, **não abaixe a cabeça**. Preferencialmente, o queixo deve estar levemente elevado e o rosto direcionado à câmera.

»» Sempre **monitore a sua voz** durante as aulas: aprenda a ouvir a sua qualidade vocal, a reconhecer as sensações de esforço vocal e a tensão desnecessária para produzi-la. Fale sempre naturalmente, tentando não tensionar. Em caso de dúvidas, procure um fonoaudiólogo.



## **ORIENTAÇÕES** **DE ERGONOMIA** **PARA TRABALHO** **EM CASA -** **INCLUINDO** **TELEAULAS** **(discentes e docentes)**

**Em virtude da pandemia, várias pessoas migraram para o trabalho remoto de forma abrupta, sem planejamento adequado do espaço. No entanto, a manutenção da postura sentada para trabalhar necessita de adaptações, para prevenir o surgimento de problemas de saúde a médio e longo prazo.**

**Não é recomendado trabalhar com notebook deitado na cama, nem no sofá, nem em cadeira muito rígida.**

Para quem não tem, em casa, cadeira de escritório com regulagem de altura e acolchoamento, o ideal seria adquirir uma. **Em caso de impossibilidade de aquisição, é possível improvisar** com a cadeira disponível. Isso é importante porque é muito desconfortável ficar por um longo tempo sentado em uma cadeira dura e reta, como as que se usam para fazer refeições durante poucos minutos, pois isso exige grande esforço da musculatura e há muita pressão na região dos glúteos.

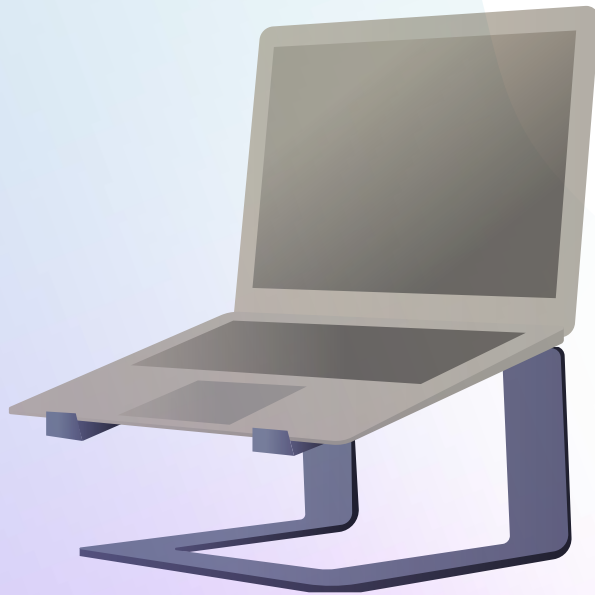
### **Dicas para adaptar a cadeira:**

- 1.** Se a cadeira não tiver acolchoamento no assento, coloque uma almofada ou um travesseiro baixo para sentar em cima.
- 2.** Se a cadeira tiver o encosto reto (sem respeitar a curvatura da coluna), coloque outro travesseiro ou almofada para adaptá-la à curva das costas, na região mais baixa, que é a lombar. Evite a postura relaxada de quase se deitar na cadeira, pois ela gera muita tensão na coluna lombar e nos ossos sacro e cóccix, que ficam logo abaixo.



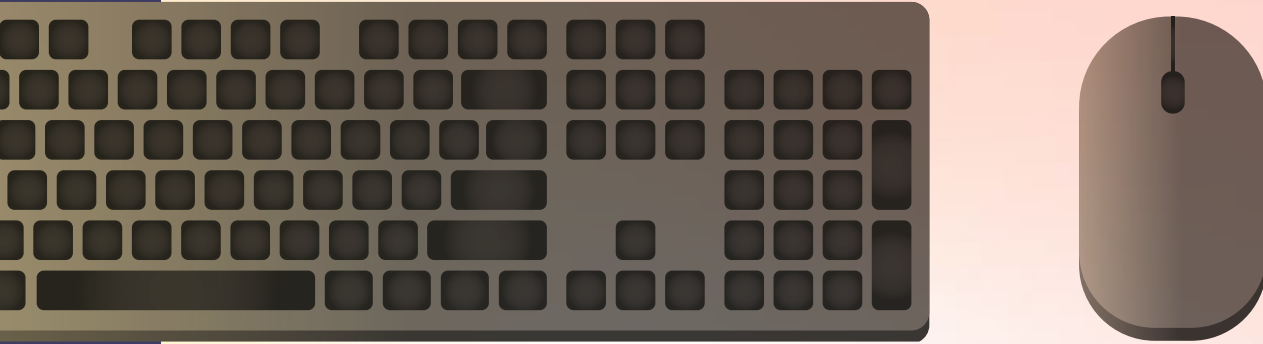


**Atenção para o uso de notebook, que deveria ser uma ferramenta para uso não prolongado, mas que a maioria das pessoas que está em trabalho remoto é obrigada a usar, pois atualmente poucos possuem computador desktop em casa. O notebook é um desafio para adaptações ergonômicas, pois para adequá-lo são necessários alguns acessórios:**



### **1. Suporte para notebook**

A altura da tela de um notebook de qualquer tamanho, quando colocado sobre uma mesa, exige que o usuário permaneça em posição de flexão da coluna cervical (cabeça virada para baixo), sendo que a ergonomia ideal é manter a borda superior da tela na altura dos olhos, o que permite que a coluna cervical permaneça em posição neutra. A solução para isso é usar um suporte que eleve o notebook, o que acaba exigindo outra adaptação.



## **2. Teclado e mouse externos**

Com o notebook elevado, o teclado também se eleva, o que não permite o alcance sem prejudicar os braços. Assim, faz-se necessário usar um teclado e um mouse externos. Adquira esses objetos, se possível.

**Não sendo possível adquirir os acessórios, para minimizar os riscos, evite o uso de notebook por muitas horas seguidas, acrescentando pausas pelo menos a cada hora durante a jornada e fazendo movimentos de extensão da coluna cervical (virar a cabeça para trás).**

Quanto à **altura da mesa**, o ideal é que o teclado fique em posição em que os ombros fiquem relaxados, e não elevados, e os cotovelos a aproximadamente 90 graus. A mesa muito alta em relação à cadeira exige esforço grande nas articulações dos ombros para manter a digitação e o uso do mouse/mousepad. Para minimizar a altura da mesa, utilize uma almofada no assento da cadeira. Se não for possível tocar os pés no chão, faça uma adaptação, colocando uma caixa ou um banquinho para manter os pés apoiados, ou adquira um apoio para pés.



## **RECOMENDAÇÕES** **PARA O USO DE** **MÁSCARAS NAS** **ATIVIDADES** **PRESENCIAIS** **EDUCATIVAS**

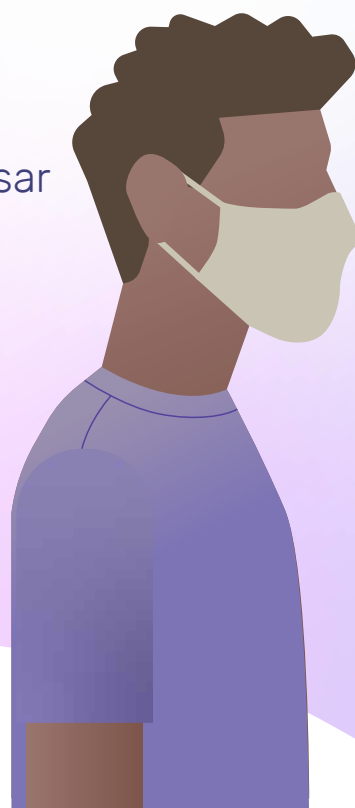
**Ao utilizar máscara, a voz do usuário fica mais fraca e um pouco distorcida. A máscara esconde o rosto e não permite fazer a leitura labial ou da expressão facial completa. A máscara age como um filtro, atenuando as altas frequências (2000-7000 Hz) da fala.**

### **Para não prejudicar a sua voz:**

» Observe se a máscara está bem adaptada ao rosto, ou seja, do tamanho correto: é necessário que cubra boca e nariz. Atenção especial a crianças, que possuem maior dificuldade quanto ao tamanho da máscara e ajuste adequado. Máscaras excessivamente apertadas podem causar desconforto e geram restrição da movimentação para a fala.

### **Para não prejudicar a sua voz:**

- »» Reduza o ruído competitivo no local.
- »» Chame a atenção antes de começar a falar.
- »» Lembre-se de hidratar-se sempre.
- »» Não grite, nem abaixe ou tire a máscara para falar.
- »» Fale pausadamente, sempre procurando articular bem os fonemas.
- »» Seja assertivo, utilize frases curtas.
- »» Tenha paciência e reformule a frase se necessário.
- »» Posicione-se de frente para que a voz se projete em sua direção e evite conversar caminhando.



**Fontes consultadas:**

<https://www.eauriz.com.br/6-dicas-que-facilitam-a-conversa-utilizando-mascara/>

<https://arquitetandoestilos.com/como-melhorar-a-comunicacao-usando-mascaras/>

<http://biblioteca.cofen.gov.br/mascaras-e-compreensao-de-fala/>

VERONESI JUNIOR, J. R. Fisioterapia do trabalho: cuidando da saúde funcional do trabalhador. São Paulo: Andreoli, 2008.

BARBOSA, L. G. Fisioterapia preventiva nos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho – DORTs. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

**Autoras:**

Daniely Martins, fonoaudióloga (DSQV/UFOPA)

Marissol Almeida, fisioterapeuta (DSQV/UFOPA)