



CF-SDPM

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

Formação Contínua de Docentes 2019/2020

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

(13 horas)

Formador: Dra. Maria João Pereira

Local de realização: EB 2/3 do Caniço

Sala: Auditório

Datas e Horários: 13 e 20 de junho 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, mesmo doente e desgastado psicologicamente, 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.

Erradamente se pensa que só a voz cantada merece e carece de treino, mas na verdade, o estudo é essencial tanto na voz falada como na voz cantada porque estas dependem uma da outra no seu treino para atingirem a “perfeição”.

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.

Critérios de avaliação da ação:

Participação e Envolvimento na Sessão – 90%

Pequeno relatório teórico individual – 10%

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 11/05/2020 a 24/05/2020, 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)