

Programa Voz Ativa SEPROSS

O programa Voz Ativa foi desenvolvido pela SEPROSS - Seção de Promoção à Saúde do Servidor em parceria com o Complexo Hospital de Clínicas, com o objetivo de promover a saúde vocal e garantir o bem-estar dos professores, que frequentemente utilizam a voz em sua rotina de trabalho.

O programa consiste em uma série de 12 vídeos, apresentados pela fonoaudióloga Maria Cristina de Alencar Nunes. Os vídeos contêm informações sobre educação vocal, apresentando o uso adequado da voz, técnicas de respiração, projeção vocal e articulação para melhorar a clareza e a eficácia da comunicação em sala de aula, e também trazem informações sobre prevenção e cuidado, com dicas para a higiene vocal diária e sobre como reconhecer sinais precoces de problemas vocais.

1. Apresentação do programa:

<https://youtube.com/shorts/wCtxG4olyQ>

2. Abertura

https://youtu.be/grRIRn_ZpGc

3. Hidratação

https://youtu.be/78CA3_QJzks

4. Uso de pastilhas

<https://youtu.be/NvOt14fQniY>

5. Ar-condicionado

<https://youtu.be/PqCc4LZaVBI>

6. Alimentação antes das aulas

<https://youtu.be/CheyZWrakQE>

7. Alergias

<https://youtu.be/7KySLYVi1J4>

8. Postura

<https://youtu.be/5FU9gkrnac0>

9. Vestuário

<https://youtu.be/IYf9Z6NsLL8>

10. Competição sonora

<https://youtu.be/CXba1lu--bA>

11. Cigarro

<https://youtu.be/yjO7nq1aBdw>

12. Exercício Físico

<https://youtu.be/auFTm5j75AU>