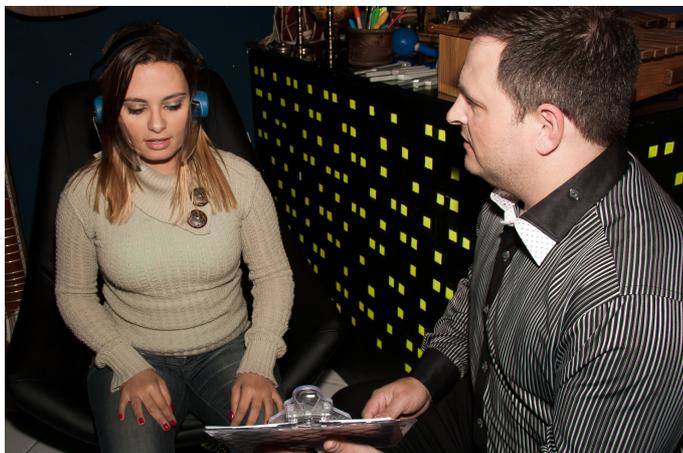




Dr. Luiz A. Cantoni
Otorrinolaringologista Foniatra

Tel: (55) 11 5571-7237



Questionário de Auto avaliação da Saúde

Vocal:

* Aqui específico para professores, podendo ser adaptado para demais profissões que utilizem a voz.

1. A adoção da auto avaliação como parte integrante dos exames médicos ocupacionais no acompanhamento e controle da saúde dos profissionais da voz, em especial dos professores;
2. Todo formulário de avaliação, em especial os gerados por motivo ocupacional, deve ser encabeçado pelo item "Identificação", onde deve constar o número de documento de identidade, a entidade ou o profissional que encaminhou, o estado empregatício atual do paciente e qual o motivo do encaminhamento;
3. Os vários modelos de questionários apresentados podem ser unidos num só, completo, que pode atender aos diversos níveis de atendimento (triagem, consultório e perícia). O profissional que usa a voz, com raras exceções, é suficientemente instruído para preencher sozinho um questionário, até mesmo na antessala da consulta;
4. O atendimento de primeiro nível deve ter características de triagem: curto, rápido, barato e eficiente. Há que se ter bom senso para considerar as restrições econômicas das empresas, e só acrescentar custos extras aos exames admissionais se houver justificativa clínica clara e específica;
5. A presente auto avaliação torna-se aplicável a todos os níveis e graus de ensino, para controle de saúde de professores;
6. A auto avaliação deve ser preservada em prontuário médico;
7. A auto avaliação deve preceder qualquer outro procedimento clínico (invasivo ou não) que vise a avaliação do aparelho fonador.

A auto avaliação é composta por seis partes, conforme o que segue:

PARTE 1 - IDENTIFICAÇÃO

1. Entidade Mantenedora de Ensino.....
2. Há quanto tempo exerce o Magistério (não apenas nesse emprego):anos
3. Data da Avaliação...../ /
4. Nome.....
5. Data de Nascimento..... /..... /
6. Sexo: () M () F



Dr. Luiz A. Cantoni
Otorrinolaringologista Foniatra

Tel: (55) 11 5571-7237

7. Disciplina(s) que leciona.....

PARTE 2 - ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

1. Em quantas instituições leciona?

- uma
- duas
- três
- mais que três

2. Indique todos os níveis ou graus de ensino nos quais leciona:

- educação infantil
- ensino fundamental – 1ª a 4ª série
- ensino fundamental – 5ª a 8ª série
- ensino médio
- curso técnico profissionalizante
- curso pré-vestibular
- curso livre
- supletivo
- educação superior
- curso de pós-graduação
- educação à distância
- educação especial
- aulas particulares
- individuais ou pequenos grupos
- outras:.....

No que diz respeito às aulas e atividades vocais:

3. Qual a sua carga horária máxima durante a semana de trabalho?

- 1 a 3 horas-aula por dia
- 4 a 6 horas-aula por dia
- 6 a 8 horas-aula por dia
- mais que 8 horas-aula por dia

4. Qual das durações das aulas é a mais frequente na sua jornada diária de trabalho?

- menos de 40 minutos
- 40 minutos
- 50 minutos
- 60 minutos
- 100 minutos
- mais de 100 minutos

5. Quantos minutos de intervalo no seu período de aulas são concedidos habitualmente?

- não há
- menos de 15 minutos
- 16 a 20 minutos



Dr. Luiz A. Cantoni
Otorrinolaringologista Foniatra
Tel: (55) 11 5571-7237

- 21 a 30 minutos
- mais de 30 minutos

6. Dentre as aulas que você ministra qual o número máximo de alunos por sala de aula?

- menos de 30 alunos
- de 31 a 50 alunos
- de 51 a 100 alunos
- de 100 a 150 alunos
- mais de 150 alunos

7. Exerce outra atividade profissional além de professor?

- sim Qual (ou quais)?.....
- não

8. Em qual atividade profissional que você ocupa a maior parte do seu tempo?

- professor
- outra:.....

PARTE 3 - AMBIENTE DE TRABALHO

1. A seu ver, em termos de ruído e competição sonora, seu ambiente de trabalho mostra-se:

- silencioso e adequado (agradável)
- levemente ruidoso (tolerável)
- desconfortavelmente ruidoso (incomodativo)
- intensamente ruidoso (insuportável)

2. A seu ver, em termos de poluição do ar, seu ambiente de trabalho mostra-se:

- limpo, fresco e arejado (agradável)
- levemente poluído, quente, frio, abafado ou ventoso (tolerável)
- moderadamente poluído, quente, frio, abafado ou ventoso (incomodativo)
- intensamente poluído, quente, frio, abafado ou ventoso (insuportável)

3. A seu ver, em termos de lhe causar tensão, stress e ansiedade, seu ambiente de trabalho mostra-se:

- tranquilo
- um pouco tenso e estressante
- moderadamente tenso e estressante
- muito tenso e estressante

4. Dispõe de água à vontade e de fácil acesso?

- Sim
- Não

PARTE 4 - SINTOMAS CLÍNICOS

1. Sente dor ou irritação na garganta?

- não



Dr. Luiz A. Cantoni
Otorrinolaringologista Foniatra

Tel: (55) 11 5571-7237

sim

2. Em que período do dia acontece mais frequentemente?

manhã

tarde

noite

3. Sensação de corpo estranho na garganta:

não

sim

4. Em que período do dia acontece mais frequentemente?

manhã

tarde

noite

5. Sente necessidade de pigarrear?

não

sim

6. Em que período do dia acontece mais frequentemente?

manhã

tarde

noite

7. Sente dor no pescoço?

não

sim

8. Em que período do dia acontece mais frequentemente?

manhã

tarde

noite

9. Tem rouquidão?

não

sim

10. Em caso afirmativo, a rouquidão é:

constante

constante com flutuação

em episódios intermitentes

11. Se a rouquidão for intermitente ou com flutuações, quando ela é mais comum?

durante o dia de trabalho

no decorrer da semana



Dr. Luiz A. Cantoni
Otorrinolaringologista Foniatra

Tel: (55) 11 5571-7237

- final de semestre letivo
- todos os períodos acima

12. Mantém habitualmente algum cuidado ou medicação para a garganta ou para a voz?

- Não
- Sim. Quais?.....
.....

13. Alguns desses sintomas perguntados anteriormente levaram-no a procurar um médico?

- Sim
- Não

14. O seu grau de dificuldade em exercer o Magistério, por questões vocais, é:

- Nenhum - nenhuma dificuldade, uso pleno da voz
- Leve - mínima perturbação ou limitação no uso da voz
- Moderado - alguma perturbação ou limitação no uso da voz
- Intenso - grande perturbação ou limitação no uso da voz
- Extremo – não consegue usar a voz no trabalho

15. Quantos dias nos últimos 30 dias sentiu limitações vocais (conforme grau acima)

- Nenhum dia – uso contínuo da voz
- dias de dificuldade leve
- dias de dificuldade moderada
- dias de dificuldade intensa
- dias de dificuldade extrema

16. Informações que considere relevantes e que não foram perguntadas acima:

PARTE 5 - HÁBITOS E ESTILO / QUALIDADE DE VIDA

1. Em termos de uso da voz, dentro e/ou fora do trabalho, você se qualifica como sendo uma pessoa que:

- fala pouco (introvertida)
- fala moderadamente (comunicativa)
- fala muito (tagarela)
- fala demais (compulsiva)

2. Em termos de tensão, stress e ansiedade, você se qualifica como sendo uma pessoa:

- tranquila
- um pouco tensa e ansiosa
- moderadamente tensa e ansiosa
- muito tensa e ansiosa

3. Em termos de ingestão de água / hidratação, você se qualifica como sendo uma pessoa que:

- bebe poucos líquidos (esquece ou não sente sede, e urina menos de 3 x ao dia)
- bebe moderadamente (1 a 2 litros ao dia)
- bebe muito (mais de 2 litros ao dia)
- bebe demais (a necessidade de urinar é frequente e lhe incomoda)



Dr. Luiz A. Cantoni
Otorrinolaringologista Foniatra

Tel: (55) 11 5571-7237

4. Em termos de alimentação, você se qualifica como sendo uma pessoa que:

- come pouco (fica em jejum ou cumpre menos de 3 refeições ao dia)
- come moderadamente (cumpre 3 refeições ao dia)
- come muito (não controla a gula e percebe que abusa um pouco)
- come demais (sente o estômago cheio e/ou que está perdendo o controle)

5. Em termos de peso corporal, você se qualifica como estando:

- magro (abaixo do peso ideal)
- no peso ideal
- pouco acima do peso ideal
- obeso (muito acima do peso ideal)

6. Cigarros (tabaco):

- sim. Quantas unidades ao dia?.....cigarros /dia

7. Há quantos anos é tabagista?.....anos.

- nunca foi tabagista
- é ex-fumante desde.....

Fumou por.....anos, com uma média de cigarros ao dia

8. Álcool?

- sim
- não

quantidade:.....latas de cerveja / dia

.....doses de destilado / semana

.....copos de vinho / dia

9. Outras drogas:

- não
- sim, especificar tipo e frequência de uso:

10. Enfermidades que exijam cuidados permanentes:

- não
- diabetes
- hipertensão arterial
- outras, especificar:.....

11. Medicamentos de uso contínuo:

- não
- sim, especificar:.....

12. Prática de atividade esportiva:

- não
- sim, especificar:.....



Dr. Luiz A. Cantoni
Otorrinolaringologista Foniatra

Tel: (55) 11 5571-7237

13. Em termos de cuidados com sua saúde, você se qualifica como sendo uma pessoa:

- desligada
- controlada / previdente
- preocupada
- alarmada

PARTE 6 - REAVALIAÇÃO

Ao responder pela segunda vez este questionário, solicitamos que nos informe:

1. Houve modificações no seu ambiente de trabalho? Em caso afirmativo, especifique.

.....

2. Você alterou seus hábitos visando cuidados com a preservação da voz? Em caso afirmativo, especifique.

.....

Questionário para órgão empregador (público ou privado)

1. Quantos funcionários trabalham na empresa ou órgão?

Resp: trabalhadores.

2. Quantos dependem diretamente da voz para exercerem sua função (são profissionais da voz):

Resp:trabalhadores, correspondendo a% do total de funcionários.

3. Quantas licenças por problema vocal foram concedidas nos últimos 6 (seis) meses?

Resp:

a) dentre os que são profissionais da voz: licenças

b) dentre os demais: licenças.

4. Qual o tempo médio de licença concedida por problema vocal nos últimos 6 (seis) meses?

(basta dividir o número total de dias concedidos pelo número de trabalhadores licenciados)

Resp:

a) dentre os que são profissionais da voz: dias

b) dentre os demais: dias.

5. Quantos trabalhadores estão afastados atualmente por problema vocal?

Resp:

a) dentre os que são profissionais da voz: trabalhadores.

b) dentre os demais: trabalhadores.

6. Houve necessidade de contratação de outros trabalhadores para substituir os que estavam afastados?

Resp:

Sim. Quantos?Por qual período médio?dias

Não



Dr. Luiz A. Cantoni
Otorrinolaringologista Foniatra

Tel: (55) 11 5571-7237

7. Houve necessidade de pagamento de horas extras para compensar os trabalhadores que estavam afastados?

Resp: () Sim. Qual o total de horas?

Por qual período?

() Não

8. Existe por parte do órgão empregador algum Programa visando a preservação da voz dos trabalhadores?

() Sim

() Não, mas está em fase de elaboração.

() Não