



Tenho de usar máscara. E agora?

As medidas gerais de protecção e controlo definidas pela DGS, face ao COVID-19, implicam novos desafios nas rotinas diárias da população.

O uso da máscara e o distanciamento social têm repercussões na comunicação e interacção social, bem como, na saúde vocal.

Esta nova realidade alterou a dinâmica de ensino, seja presencial ou à distância, o que acarreta novos cuidados por parte dos docentes.

Fontes:

- American Speech Language-Hearing Association (2020). *ASHA Offers Tips for Teachers to Protect Their Voices This School Year - Demands of In-Person and Virtual Learning Can Strain Voices and Lead to Health Problems.*

Disponível em <https://www.asha.org/news/2020/asha-offers-tips-for-teachers-to-protect-their-voices-this-school-year/>

- American Speech Language-Hearing Association (2020). *Communicating Effectively While Wearing Masks and Physical Distancing.*

Disponível em <https://www.asha.org/public/Communicating-Effectively-While-Wearing-Masks-and-Physical-Distancing/>



APPACDM de Évora

Centro de Recursos para a Inclusão (CRI)

Terapeutas da Fala

Ana Zorro

Sara Inácio

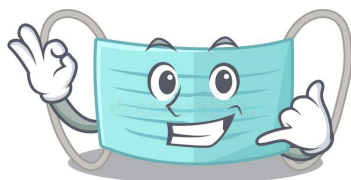
Centro de Recursos para a Inclusão (CRI)

Usar máscara: quais os desafios?



Recomendações para a comunidade educativa

Recomendações



As consequências do uso de máscara

- Dificulta a percepção do discurso, ao “abafar” o som;
- Limita a compreensão da expressão facial e leitura labial;
- Acentua as dificuldades de interação, em particular com crianças que já apresentem problemas de comunicação.

Estratégias para a comunicação com o uso de máscara

- Falar de frente para o interlocutor, para obter a sua atenção;
- Falar devagar, com pausas, num tom ligeiramente mais alto (mas sem gritar!);
- Recorrer à comunicação não verbal, utilizando gestos e a restante linguagem corporal;
- Garantir que o interlocutor compreende a mensagem, fazendo perguntas;
- Recorrer à escrita para complementar o discurso oral.



Estratégias para a comunicação com o uso de máscara

- Adotar hábitos saudáveis de higiene vocal:
 - ⇒ Beber muita água ao longo do dia;
 - ⇒ Evitar gritar ou tentar falar por cima de ruídos ;
 - ⇒ Evitar pigarrear (“limpar a garganta”);
 - ⇒ Não forçar a voz quando sente desconforto ou rouquidão;
- Repouso vocal, tentando fazer algumas pausas ao longo do dia para “descansar” a voz;
- Estar atento aos sinais (ex: desconforto, inflamação, alterações na qualidade da voz...) e procurar os profissionais de saúde quando ne-

