



## **RECOMENDAÇÕES DE RETORNO ATIVIDADES PRESENCIAIS - TVF BRASIL E PROCANTO**

### **INTRODUÇÃO**

O presente documento é resultado de um encontro multiprofissional que teve como objetivo pensar a elaboração de uma lista de recomendações para a volta presencial de atividades de canto, as mais diversas, como aulas, ensaios e apresentações levando em conta especificidades, número de pessoas envolvidas e locais de tais atividades. Estas recomendações possuem caráter “provisório” de acordo com as limitações impostas pela pandemia da COVID-19 sendo ajustadas de acordo com quaisquer mudanças estabelecidas pela OMS. É necessário frisar, contudo, que nenhum protocolo garante 100% de proteção à exposição, realidade esta somente possível na modalidade de aulas remotas (ou virtuais).

As recomendações foram baseadas em trabalhos científicos realizados durante a pandemia ao redor do mundo (ver referências). Como associação de professores, temos uma responsabilidade coletiva não somente com nossos alunos, mas com toda a sociedade, e isto deve ser reforçado a todos os grupos de alunos e coralistas na medida em que o cuidado deve ser estendido para além do ambiente de aula/ensaio, no dia-a-dia de cada um, com sua família e todos aqueles aqueles que fazem parte de seu convívio.

Em um momento de incertezas, no qual a cada dia são feitas novas descobertas sobre o SARS-COV-2 e a dinâmica da COVID-19, estamos unindo forças para a estruturação de um documento profissional para otimizar o retorno às aulas presenciais da forma mais segura possível.

Para tanto, com base nos estudos mais recentes foram pensados protocolos de aulas e ensaios presenciais em grupo e individuais. Este documento está dividido nos seguintes tópicos:

- I. SOBRE O CORONAVÍRUS E A COVID-19**
- II. É NECESSÁRIO O USO DE MÁSCARAS NA AULA DE CANTO OU ENSAIOS?**
- III. RECOMENDAÇÕES AULAS/ENSAIOS PRESENCIAIS**



- IV. AULAS E ENSAIOS EM GRUPO**
  - V. AULAS E ENSAIOS INDIVIDUAIS**
  - VI. CONSIDERAÇÕES FINAIS**
- 

## **1. SOBRE O CORONAVÍRUS E A COVID-19**

A pandemia da COVID-19 tem se apresentado como um dos maiores desafios sanitários em escala global deste século, responsável por milhões de mortes nos cinco continentes. A COVID-19 é uma doença multissistêmica de ação vascular como principal manifestação respiratória causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global.

A transmissão do vírus ocorre principalmente por via respiratória, através de gotículas, majoritariamente, e aerossóis. Em atividades que aumentam a produção de aerossóis, como cantar, o risco é aumentado. O contato direto com superfícies de objetos contaminados também pode ser uma via de transmissão, mas ainda não foi estabelecido o efetivo risco de contaminação. Indivíduos sintomáticos e assintomáticos podem transmitir o vírus, e a carga viral do portador pode ser também um fator relevante para o possível contágio de terceiros. Considerando as vias de transmissão, os principais fatores de proteção para a mesma são o uso de máscaras faciais, distanciamento social e ventilação do ambiente. A vacinação contribui para diminuir o contágio e transmissão da doença, além de proteger das manifestações mais graves da infecção.



Em caso de contágio, considerando a infecção sintomática, leva-se em média 14 dias para os primeiros sintomas aparecerem, sendo mais comum surgirem do 5º ao 6º dia. A maioria dos indivíduos apresenta sintomas semelhantes aos da gripe - febre, tosse, dor de garganta, falta de ar, fadiga, além da perda de olfato e/ou paladar. Outros possíveis sintomas são: dores de cabeça e musculares, diarreia, descoloração dos pés e conjuntivite. Sintomas mais sérios que indicam a evolução da doença são: dificuldade respiratória, dor no peito, dificuldade de fala/mobilidade, inflamação sistêmica e disfunção múltipla dos órgãos.

## **2. É NECESSÁRIO O USO DE MÁSCARAS NA AULA DE CANTO OU ENSAIOS?**

A OMS recomenda que todos, mesmo os vacinados, continuem fazendo uso de máscaras de proteção. Sabemos que atividades como o canto são altamente produtoras de aerossóis e gotículas de saliva que ficam suspensas no ambiente aumentando o risco de transmissão do COVID-19. Portanto é importante que todas as pessoas presentes no ambiente de aula/ensaio estejam trajando máscaras de proteção, inclusive o cantor.

Estudos recentes comprovaram que as máscaras de plástico, *faceshield* e barreiras de acrílico não oferecem proteção contra os aerossóis, deixando tanto quem usa a máscara de plástico, quanto quem compartilha o mesmo ambiente, em risco de infecção pelo vírus.

As máscaras caseiras de tecido mostraram ser menos efetivas na proteção contra aerossóis, pois são mais eficientes em filtrar partículas maiores. Elas também acabam trabalhando como uma barreira mecânica maior à respiração, pois tendem a acoplar na boca quando o ar é inspirado com maior velocidade, situação muito comum na prática do canto.

As máscaras cirúrgicas de tripla camada têm comprovada ação de proteção contra a exposição ao vírus, desde que bem adaptadas ao rosto e sendo trocadas com frequência ao longo do dia. No que tange a atenuação do som, elas retêm entre 3 a 4 dB, sendo menos prejudiciais ao retorno auditivo e inteligibilidade das palavras, por outro lado, na prática do canto elas também tendem a acoplar na boca quando o ar é inspirado com maior velocidade e tendem a se movimentar com a articulação, podendo gerar uma maior tensão articulatória e incoordenação pneumofonoarticulatória. Os espaços de escape aéreo na proximidade do nariz e nos lados da máscara podem aumentar os riscos de transmissão por aerossóis.



Os modelos N95 ou PFF2 podem atenuar mais de 12dB no som e dificultar mais a inteligibilidade da fala, mas são as máscaras mais indicadas para os cantores, pois oferecem maior proteção por filtrar partículas menores, têm melhor vedação no rosto e, quando fixadas por elásticos na nuca/cabeça, trazem uma maior sensação de estabilidade na articulação das palavras, não tensionando os órgãos fonoarticulatórios e garantindo uma melhor respiração, já que elas não cedem na inspiração mais rápida não causando oclusão da boca do cantor.

Importante entender que a atenuação sonora pode fazer com que o cantor tente compensar essa diminuição de retorno auditivo através de maior esforço fonatório ou aumento de intensidade. Professores de canto, preparadores vocais e regentes devem estar atentos aos sinais de esforço vocal, fadiga, perda de extensão e quebras de registro. A utilização de retornos auditivos pode ajudar a mitigar essa questão e tornar o canto com máscara mais saudável e efetivo.

### **3. RECOMENDAÇÕES AULAS/ENSAIOS PRESENCIAIS**

#### **3.1 AULAS E ENSAIOS EM GRUPO**

É importante destacar as características específicas do canto grupal, que é uma das atividades mais dispersoras de aerossóis. Para aulas e ensaios em grupo recomenda-se que:

1. Todos os integrantes - coralistas, produção, regente e músicos - estejam com o esquema vacinal completo.
2. Todos os integrantes devem usar máscaras PFF2 (N95) sem válvulas ou máscaras cirúrgicas de tripla camada bem ajustadas no rosto e que devem ser trocadas periodicamente após ficarem úmidas. Mesmo compreendendo as dificuldades técnicas da PFF2 para o canto, o canto grupal é uma atividade social em situação de dispersão ampla de partículas e portanto este tipo de máscara oferece maior proteção.



3. Sugere-se uma distância mínima de 2 metros de cada indivíduo.
4. O distanciamento entre regente/pianista e cantores seja de pelo menos 3 metros.
5. O ambiente da aula/ensaio deve ser constantemente arejado, com saídas e entradas de ar.
6. O cantor cante numa direção diferente do regente/pianista/professor.
7. Os ensaios de corais e grupos vocais devem ser feitos com grupos menores e que não se misturam.
8. O tempo de ensaio deve ser reduzido, com duração máxima de 50 minutos. E que após cada grupo, haja um intervalo com entre ½ e 1 hora de duração para a sala ser devidamente higienizada.
9. Higienização dos equipamentos das salas com álcool a 70% depois do uso (dispenser de álcool gel e papel para higienização regular).
10. Microfones devem ser de uso individual e que, se possível, cada cantor utilize o seu próprio.
11. Quando a aula for em estúdio fechado (sem ventilação natural), este deve estar equipado com filtro de partícula de virais profissional HEPA e medidor de CO2. A cada uso deve-se abrir a sala e deixá-la ventilar por tempo maior que 1 hora para um ambiente mais salubre. Reduzir ao máximo o número de pessoas dentro da sala.
12. A limpeza e manutenção dos aparelhos de ar condicionado devem ser permanentes, se não houver a possibilidade imediata da resolução do problema da falta de ventilação das salas
13. Cantores devem trazer sua garrafinha de água e seus materiais.
14. Não deve ser permitido comer nas salas e imediações, e nem grupamento de pessoas para “confraternizações” antes e depois das aulas e ensaios
15. Recomenda-se fortemente que havendo qualquer suspeita de indivíduos apresentando sintomas compatíveis com a COVID 19, que os ensaios do grupo em questão sejam suspensos e que haja a paralisação das atividades presenciais por 14 dias.

### **3.2 AULAS INDIVIDUAIS**

Para aulas e ensaios individuais recomenda-se que:



1. Professor e aluno devem estar com o esquema vacinal completo.
2. Todos devem usar máscaras PFF2 (N95) sem válvulas ou máscaras cirúrgicas de tripla camada bem ajustadas no rosto e que devem ser trocadas periodicamente após ficarem úmidas. Mesmo compreendendo as dificuldades técnicas da PFF2 no canto é uma atividade social em situação de dispersão ampla de partículas.
3. Sugere-se uma distância mínima de 2 metros de cada indivíduo.
4. O ambiente da aula/ensaio deve ser constantemente arejado, com saídas e entradas de ar.
5. O tempo de ensaio deve ser reduzido, com duração máxima de 30 a 40 minutos.
6. Higienização dos equipamentos das salas com álcool a 70% depois do uso (dispenser de álcool gel e papel para higienização regular).
7. Microfones devem ser de uso individual e que, se possível, cada cantor utilize o seu próprio.
8. Quando a aula for em estúdio fechado (sem ventilação natural), este deve estar equipado com filtro de partícula de virais profissional HEPA e medidor de CO2. A cada uso deve-se abrir a sala e deixá-la ventilar por tempo maior que 1 hora para um ambiente mais salubre. Reduzir ao máximo o número de pessoas dentro da sala.
9. A limpeza e manutenção dos aparelhos de ar condicionado devem ser permanentes, se não houver a possibilidade imediata da resolução do problema da falta de ventilação das salas.
10. Cada aluno deve trazer sua garrafinha de água e seus materiais.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A pandemia da covid-19 trouxe inúmeros desafios para toda a classe artística. Cantores, estudantes e professores de canto viram-se privados de realizarem suas atividades artísticas e profissionais por meses a fio. Com muita resiliência e criatividade, se adaptaram a uma nova realidade de ensino e performance.

Hoje, embora a cobertura vacinal no Brasil esteja avançando, o número de óbitos caindo e as atividades presenciais retornando, ainda são necessárias diversas medidas de segurança para o retorno presencial das atividades de canto. Tais medidas não são apenas necessárias para garantir a saúde de cantores e professores, mas para que a saúde de toda a



população seja priorizada, tornando-se possível o enfrentamento da pandemia de maneira coletiva e empática.

Para a retomada das atividades presenciais de canto, é fundamental que professores e alunos estejam com o esquema vacinal completo. Também é nosso dever assegurar um ambiente de ensino/ensaio com o menor risco possível de transmissão do SARS-CoV-2. O uso de máscara, distanciamento, ventilação e higienização continuam sendo elementos essenciais não somente nos ambientes de ensaio: aula mas fora deles, lembrando da responsabilidade de cada um com o coletivo.

Sabemos que a realidade brasileira é complexa e plural, e que as recomendações devem ser cumpridas ao máximo, dentro das possibilidades. Propomos com essas medidas um acompanhamento prospectivo dos cantores para manter a segurança de todos.

Este documento teve o apoio de



**SBFa**  
Sociedade Brasileira  
de Fonoaudiologia



## REFERÊNCIAS

1. MEYER, David et al. Reentry Following COVID-19: Concerns for Singers. **Journal of Singing**, 2021. PREPRINT. <https://muse.jhu.edu/article/802507/pdf>
2. HELDING, Lynn et al. COVID-19 after effects: concerns for singers. **Journal of Voice**, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.07.032>
3. NAUNHEIM, Matthew R. et al. Safer singing during the SARS-CoV-2 pandemic: what we know and what we don't. **Journal of Voice**, v. 35, n. 5, p. 765-771, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.06.028>
4. CHARLOTTE, Nathalie. High rate of SARS-CoV-2 transmission due to choir practice in France at the beginning of the COVID-19 pandemic. **Journal of Voice**, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.11.029>
5. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. Disponível em <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> Acesso em 25 out 2021.



6. CHEN, PZ et al. Heterogeneity in transmissibility and shedding SARS-CoV-2 via droplets and aerosols. **eLife** vol. 10 e65774. 16 Apr. 2021, <https://doi.org/10.7554/eLife.65774>
7. LEI, Y. et al. SARS-CoV-2 Spike Protein Impairs Endothelial Function via Downregulation of ACE 2. **Circulation Research**. Volume 128, Issue 9, 30 April 2021; Pages 1323-1326 <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.121.318902>
8. FIORELLA, Maria Luisa et al. Voice Differences When Wearing and Not Wearing a Surgical Mask. **Journal of Voice**, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2021.01.026>
9. NGUYEN, D.D., MCCABE, P., THOMAS, D. *et al.* Acoustic voice characteristics with and without wearing a facemask. **Scientific Reports** 11, 5651, 2021. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-85130-8>
10. RIBEIRO, Vanessa Veis et al. Effect of wearing a face mask on vocal self-perception during a pandemic. **Journal of Voice**, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.09.006>
11. KNIESBURGES, S., et al. (2021). Effects of surgical masks on aerosol dispersion in professional singing. **Journal of exposure science & environmental epidemiology**, 1–8. Advance online publication. 2021 <https://doi.org/10.1038/s41370-021-00385-7>

**PASTA NO DRIVE:**

<https://drive.google.com/drive/folders/18aVoVLCmXEh1SPH7w2sRmwo9EoBjznqt?usp=sharing>