



ORIENTAÇÃO – DIA MUNDIAL DA VOZ

Dia 16 de abril, comemoramos o Dia Mundial da Voz. A nossa fonoaudióloga Livia Fernandes de Melo Thomaz separou algumas dicas sobre os cuidados da voz. Confira!

O Fonoaudiólogo previne, avalia e trata os problemas da voz tanto cantada quanto falada, aperfeiçoando os padrões vocais. A Voz representa a identidade do indivíduo, pois expressa seus sentimentos, fisiologicamente é produzida pelas cordas vocais e qualquer alteração em seu mecanismo pode evidenciar uma alteração. Pode ficar rouca, soprosa, áspera, abafada... atrapalhando a vida social e pessoal do indivíduo.

Fique atento: Se persistir os sintomas por mais de 15 dias, consulte um Otorrinolaringologista e um Fonoaudiólogo.

Higiene Vocal?

São normas básicas que auxiliam a preservar a saúde vocal e a prevenir o aparecimento de alterações.

Devem ser seguidas por todos, principalmente por aqueles que se utilizam mais da voz ou que apresentam tendência a alterações vocais.

O que prejudica a voz?

- Ficar longas horas sem hidratar o organismo;
- Tossir ou pigarrear excessivamente;
- Falar demasiadamente;
- Rir alto;
- Gritar;
- Fumar ou falar muito em ambientes de fumantes;
- Utilizar álcool em excesso;
- Falar excessivamente durante quadros gripais ou crises alérgicas;
- Falar em ambientes empoeirados ou ruidosos;
- Cantar inadequada ou abusivamente;
- Longos períodos no ar condicionado;



Cuidados com a Alimentação:

- Alimentos muito condimentado favorecem surgimento de RGE (Refluxo Gastroesofágico) que podem acometer as cordas vocais alterando seu funcionamento normal.
- Alimentos frios, líquidos gelados ou variações bruscas de temperatura, podem agredir mucosa da laringe e da faringe. Ideal é estar em temperatura ambiente.
- Evitar leite e chocolate antes de usar a voz profissionalmente: Em certas pessoas podem aumentar a produção de muco na garganta, induzindo a pigarros e a voz ficar abafada, sem projeção, alterando a ressonância.
- Fazer uso de pastilhas, Sprays, principalmente as mais ardidas enquanto se fala, causam uma falsa sensação de alívio, o que faz a pessoa forçar ainda mais ao falar prejudicando as cordas vocais.
- Café em excesso associado a altas temperaturas podem desidratar as cordas vocais.

Mantendo a Voz Saudável

- Inserir a ingestão de maçã, pois a mesma possui ação adstringente, ou seja, limpa a garganta, trazendo alívio e bem estar.
- A respiração é fundamental para o bom funcionamento da voz, pratique exercícios físicos para melhorar a respiração; ansiedade e tensão do dia a dia favorecem alteração da voz. Para que isso não aconteça, faça muito relaxamento corporal;
- É necessário dormir pelo menos 8h (repouso vocal);
- Monitore sua voz; aprenda a ouvir sua qualidade vocal e a reconhecer suas sensações de tensão/esforço desnecessários;
- Falar de forma tranquila: respire adequadamente, pausadamente, procurando não esmagar a voz nem usar o "ar residual" durante uma conversa.

Livia Fernandes de Melo Thomaz
FONOAUDIÓLOGA