

A voz é um dos elos de comunicação mais importantes entre os seres humanos. Apesar disso, ela geralmente não recebe a merecida atenção, a não ser que um problema ocorra e a pessoa fique impedida de comunicar-se adequadamente.

Se você é profissional da voz (professores, atores, cantores, locutores, advogados, telefonistas, vendedores, entre outros), ou seja, tem na voz o seu instrumento de trabalho, os cuidados com a voz são ainda mais importantes.



Se você quiser conhecer e cuidar melhor da sua voz, ligue para o telefone (41) 3331 78 33, e inscreva-se para participar dos grupos de vivência de voz da Universidade Tuiuti do Paraná.

PATROCINIOS



CAMPANHA NACIONAL DA VOZ

FONOAUDIOLOGIA
UTP

“Seja amigo de
sua Voz”



Marcio Gaia



Cuidados com a sua voz

BEBA BASTANTE ÁGUA!

É importante manter sempre uma boa hidratação do trato vocal para evitar problemas vocais e garantir a boa saúde vocal. Recomendado é ingerir cerca de 7 a 8 litros de água por dia.

No caso de profissionais do trabalho, essa ingestão de água também é contínua.



COMA MAÇÃ!

Ela mantém seus dentes limpos, sua garganta e pregas vocais saudáveis e os músculos do rosto fortes, o que garante uma boa articulação dos sons.



NÃO GRITE E EVITE FALAR EM AMBIENTES COM MUITO BARULHO!

O gritar ou falar muito alto aumenta o atrito entre as pregas vocais o que pode “machucá-las” deixando sua voz rouca e causando dores e desconforto na garganta.



EVITE FUMAR OU FICAR PERTO DA FUMAÇA DO CIGARRO!



A fumaça do cigarro incha as pregas vocais, causando ressecamento da boca e da garganta, provocando tosses, pigarros e outras doenças como o CÂNCER DE LARINGE, que também deixam a voz rouca.

FIQUE LONGE DE POEIRA E OUTRAS COISAS QUE LHE DÊEM ALERGIAS!



EVITE BEBIDAS ALCÓOLICAS!

O álcool anestesia a sensação de dor ou ardor na garganta.

Quando passa este efeito, a sensação de desconforto volta, podendo levar à rouquidão.



TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!

Evite refrigerantes, comidas gordurosas ou condimentadas antes de fazer uso de sua voz. Esses alimentos produzem gases e queimação no estômago prejudicando os movimentos respiratórios, a produção da fala, além de aumentar a produção de muco e causar o pigarro.

MITOS:

GENGIBRE OU BEBIDA ALCÓOLICA AQUECEM A VOZ?

Não. O uso do gengibre ou mesmo do conhaque para amenizar a dor “aquecer” ou deixar a voz mais “potente” antes de cantar é perigoso! Esses elementos aliviam a sensação de desconforto ou dor, e sem a dor as pessoas tendem a abusar ainda mais da voz piorando o problema.

AS PASTILHAS RESOLVEM O PROBLEMA DE VOZ?

Não. As pastilhas que são vendidas em farmácias para dores de garganta também não devem ser usadas antes do uso da voz, pois além de apenas disfarçar os sintomas de dor e incômodo na voz, a sensação de conforto que ela provoca faz as pessoas continuarem abusando da voz acentuando o problema.

QUANDO PROCURAR UM ESPECIALISTA:

- Voz rouca com frequência;
- Falhas na voz;
- Pigarro;
- Ardência na garganta;
- Dor, cansaço e aperto no pescoço na hora ou após falar;
- Dificuldade para engolir alimentos

“VOZ É VIDA”

“Seja amigo de sua voz”

Núcleo de Voz do Programa de mestrado e doutorado em Distúrbios da Comunicação - UTP

Fonoaudiologia – UTP