

HIGIENE VOCAL

A SAÚDE DA VOZ

O que é a voz ?

A voz é o som produzido pelo homem desde o seu nascimento e que se apresenta através de diferentes formas como o choro, grito, riso, canto e sons da fala.

Como é produzida a voz?

A voz é produzida na laringe, através da vibração das pregas vocais (ou cordas vocais), que se movimentam graças ao fluxo de ar que vem dos pulmões e à ação dos músculos da laringe.

Quando inspiramos, as pregas vocais se afastam e o ar entra nos pulmões. Quando expiramos, as pregas vocais se aproximam e o ar que sai dos pulmões passa pela laringe, produz a vibração das pregas vocais resultando no som da voz.

Este som é ampliado e modificado nas cavidades de ressonância da faringe, boca, nariz e seios da face que funcionam como “alto-falantes” naturais, e se transforma na fala quando é articulado na boca, através de movimentos da língua, lábios, mandíbula e palato.

Esses movimentos devem ser precisos para produzir sons claros e tornar inteligível a mensagem que se quer transmitir.

O que é Higiene Vocal ?

São cuidados básicos que auxiliam a preservar a saúde vocal e a prevenir o aparecimento de alterações e distúrbios da voz.

Pessoas que utilizam a voz como instrumento de trabalho (cantor, professor, orador, operador de telemarketing) devem se preocupar muito mais com estes cuidados.

Cuidados básicos

- Beba bastante água em temperatura natural, principalmente, em ambiente com ar condicionado e quando estiver fazendo uso constante da voz.
- Faça gargarejos suaves com água morna e uma pitada de sal, antes de se deitar, principalmente nos dias em que utilizou muito a voz.
- Mastigue bem os alimentos, favorecendo a boa digestão.
- Dê preferência a alimentos leves, antes de fazer uso intensivo da voz.
- Coma uma maçã sempre que possível, pois, sua propriedade adstringente auxilia na limpeza da boca e da faringe, favorecendo a produção vocal.
- Mantenha postura ereta e relaxada ao falar, principalmente na região da cabeça e ombros.
- Cuide da saúde geral, pois, qualquer problema no seu corpo poderá influenciar na produção da voz.
- Pratique atividade física regularmente.



O que se deve evitar

- Gritar ou falar durante muito tempo.
- Expor-se a mudanças bruscas de temperatura ambiente.
- Ingerir bebidas geladas ou muito quentes,
- Ingerir bebidas alcoólicas que atuam como anestésicos, mascarando as alterações vocais .
- Fazer uso de sprays, pastilhas, balas de gengibre ou hortelã que também anestesiam as pregas vocais, favorecendo e mascarando o abuso vocal.
- Expor-se a poeiras, gás e cheiros muito fortes, principalmente, se for alérgico.
- Fumar, pois o fumo irrita a mucosa de todo o aparelho fonador, especialmente, as pregas vocais.
- Alimentar-se de achocolatados e derivados de leite antes de fazer uso profissional da voz, pois eles aumentam a produção de secreção no trato vocal.
- Comer alimentos pesados ou muito temperados, que dificultam a digestão.

O que não se deve fazer

- Pigarrear ou tossir, pois, estes hábitos promovem o atrito entre as pregas vocais. Se sentir desejo de pigarrear ou tossir , beba água ou engula a saliva.
- Falar em ambientes ruidosos, evitando assim “competir” com o barulho.
- Usar roupas apertadas, principalmente, na região do pescoço e da cintura. Dar preferência a tecidos mais leves e não sintéticos, que possibilitam maior ventilação e conforto.
- Auto-medicação.

Atenção a esses sintomas

- Rouquidão persistente por mais de 15 dias.
- Esforço, dor ou cansaço ao falar.
- Variação no tom de voz.
- Dor, ardor, queimação na garganta.
- Pigarro constante.
- Tosse seca e persistente.
- Voz fraca ao final do dia.
- Dor ao engolir.

Se observar um ou mais destes sintomas, procure um médico otorrinolaringologista ou um fonoaudiólogo para a avaliação correta.

Curiosidade: A voz pode se alterar por interferência de hormônios, por isso, distúrbios vocais como rouquidão com voz grossa ou fadiga vocal podem ser observados no período menstrual, durante a gestação, na menopausa e durante o uso de pílulas anticoncepcionais, em consequência do edema das pregas vocais. Isso é natural e não deve preocupar.

Atenção: Distúrbios de voz podem colocar sua profissão em risco, porém, são facilmente tratados quando identificados precocemente.



Serviço Social da Indústria
Av. Paulista, 1313 Cerqueira César
Fone: (11) 3146-7000
www.sesisp.org.br