



Como cuidar da sua voz ?

- ♪ Evite se expor às mudanças de temperatura;
- ♪ Evite falar durante muito tempo ou gritar;
- ♪ Evite ingerir bebidas alcoólicas, pois estas atuam como anestésico melhorando aparentemente a voz, e mascarando seus sintomas;
- ♪ Evitar o uso de pastilhas, "sprays" e "drops". Estes produzem o efeito falado anteriormente;
- ♪ Beber bastante água em temperatura ambiente, principalmente em ambientes refrigerados. O ideal é beber, ao longo do dia, dando-se pequenos goles. Uma idéia é utilizar uma garrafinha de 500ml que deve ser cheia várias vezes durante o dia;
- ♪ Não tossir ou pigarrear, estes hábitos geram um grande atrito entre as pregas vocais; para evitá-los beba água ou degluta saliva;
- ♪ Sempre que puder beba sucos cítricos, pois ajudam na retenção do líquido;
- ♪ Não competir com o som, evitando assim falar em ambientes ruidosos;
- ♪ Os alérgicos devem evitar o contato com os fatores desencadeantes da crise e procurar ajuda médica;
- ♪ Não fumar. O Fumo é o grande causador do câncer de laringe e pulmão;
- ♪ Cuidar da saúde geral, pois qualquer alteração no seu organismo poderá influenciar na produção da sua voz;
- ♪ Antes do uso profissional da voz, evite alimentos achocolatados, derivados de leite (pois aumentam a secreção no trato vocal), amendoins e pipoca (provocam reação inflamatória);
- ♪ Durante a fala mantenha a postura do corpo ereta, porém relaxada e articule corretamente as palavras para conseguir ser entendido;
- ♪ Cuide do refluxo gastro-esofágico e dos distúrbios hormonais, pois são fatores prejudiciais à voz;
- ♪ Controle a ansiedade, tensão e o nervosismo. A voz é fruto da sua emoção também!
- ♪ Antihistamínicos, diuréticos, descongestionantes nasais, aspirina, anfetaminas, remédios com hormônio e corticosteróides, ressecam a mucosa e geram uma sensação anestésica favorecendo o esforço vocal, e só podem ser usados com orientação médica;
- ♪ A cafeína é uma substância que irrita a mucosa e deve ser evitada;
- ♪ Faça repouso vocal após o uso contínuo da voz;
- ♪ Pratique exercícios leves, para melhorar o seu condicionamento físico;

KARINA FERRAIUOLO LADWIG

Fonoaudióloga - CRF 7953/RJ

Email: ferraiuololadwig@terra.com.br

(21) 2563-3237