

ULSNE CONSIGO

Cuide da sua voz!

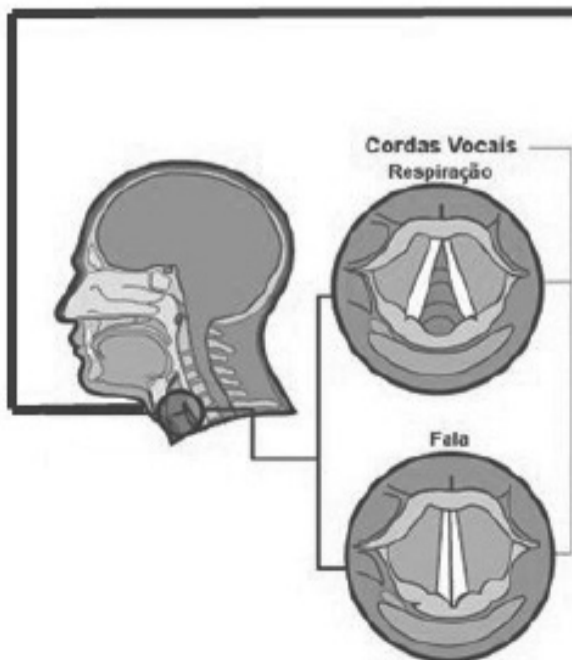
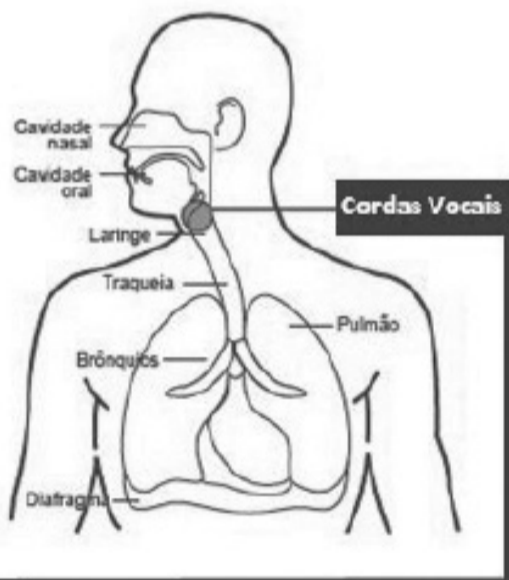
A 16 de abril assinala-se o Dia Mundial da Voz. Saiba como proteger a sua!

Comemorado desde 2003, o Dia Mundial da Voz, assinalado a 16 de abril, tem como objetivo sensibilizar para a importância da voz, das suas alterações e dos cuidados a ter para manter uma voz saudável.

O que é a voz?

Pode considerar-se a voz como o som resultante da vibração das cordas vocais, provocada pela passagem do ar, através da laringe, no momento em que as duas cordas se aproximam. Este som será posteriormente modelado pelas cavidades de ressonância (faringe, cavidade bucal e fossas nasais).

A voz é a forma mais comum de comunicação, sendo da maior importância nas relações sociais e na vida profissional. Só usando a voz de uma forma correta e tendo cuidados com a sua utilização é possível manter uma “voz saudável” durante toda a vida.

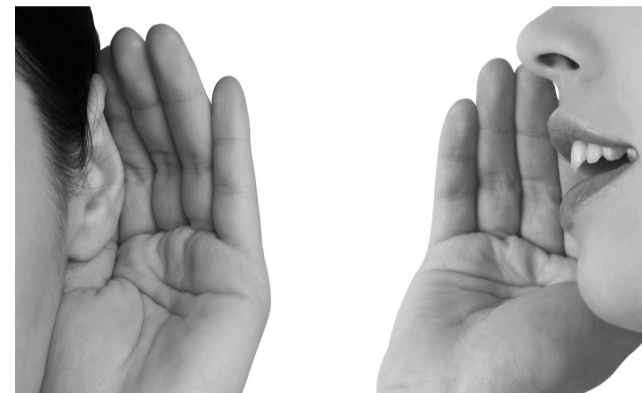


Hábitos a evitar

- Falar muito alto
- Gritar ou sussurrar
- Falar durante longos períodos de tempo, sem descanso
- Pigarrear ou tossir por hábito
- Fumar e beber álcool
- Consumo excessivo de café
- Consumir bebidas muito quentes ou muito frias
- Consumir alimentos muito gordurosos, condimentados e ácidos
- Frequentar ambientes nocivos (por exemplo ruidosos, fumo de tabaco, poeiras, detergentes fortes...)
- Utilizar frequentemente pastilhas, spray's ou medicamentos, pois têm um efeito anestésico e desidratante
- Deitar imediatamente após as refeições

Hábitos desejáveis para a saúde vocal

- Falar pausadamente, articulando bem as palavras
- Falar de forma suave
- Coordenar cuidadosamente a respiração enquanto fala
- Adotar uma postura corporal adequada
- Beber 1 litro e meio de água diariamente, para uma boa hidratação
- Praticar exercício físico regular
- Respeitar o tempo de 8 horas de sono por dia



Terei algum problema de voz?

Os problemas vocais são caracterizados por um vasto leque de sintomas entre os quais podemos encontrar:

- Rouquidão
- Perda de voz
- Cansaço ao falar
- Dificuldade em falar num tom mais alto
- Sensação de corpo estranho na garganta

O que fazer?

No caso de apresentar alguns dos sintomas acima referidos e sentir que a sua voz está diferente, deverá solicitar apoio ao seu médico de família e falar com ele sobre a necessidade de recorrer ao aconselhamento de um especialista - médico otorrinolaringologista e/ou um terapeuta da fala - para que a sua situação clínica seja devidamente avaliada.

FAÇA O TESTE!

e responda a estas 6 questões

1. A sua voz tornou-se rouca ou áspera?
2. Sente por vezes irritação, dor ou tensão ao falar?
3. Tem que fazer mais esforço para falar?
4. Sente necessidade de pigarrear frequentemente?
5. Perguntam-lhe muitas vezes se está “constipado” quando de facto não está?
6. Nota que perdeu a capacidade de emitir sons agudos quando canta?

Se respondeu SIM a uma ou mais questões, procure ajuda médica!