

## SAÚDE VOCAL

### O QUE É A VOZ?

A voz é o som produzido pela vibração das pregas vocais. Ela é produzida pelo ar vindo dos pulmões, que passa pela laringe e cordas vocais e as cavidades bucais.

A falta de conhecimento e da importância de certos cuidados básicos para preservar a voz pode ter como consequência o desencadeamento de algumas doenças laríngeas como, por exemplo, edemas, nódulos, pólipos, úlceras de contato entre outras.

O trabalho de reeducação da voz tem como objetivo a adequação das estruturas fonoarticulatórias e a conscientização das pessoas para o uso adequado da voz.

### HÁBITOS PREJUDICIAIS:

**Evite gritar ou falar com muita intensidade:** sempre que possível procure se aproximar da pessoa para conversar. Quando estiver escutando música ou assistindo TV, abaixe o volume; evite competição sonora;

**Pigarrear** - essa ação provoca um forte atrito nas pregas vocais, irritando-as;

**Ingerir líquidos em temperaturas extremas**, ou seja, muito gelado ou muito quente, pois causam choque térmico, provocando muco e edema nas pregas vocais;

**Evite a fala durante os exercícios físicos:** qualquer exercício de esforço muscular feito junto com a fala irá provocar sobrecarga na musculatura da laringe;

**Evite cantar de maneira inadequada ou abusiva** em videokês ou fazer parte de corais sem preparo vocal;

**Evite pastilhas refrescantes** antes de cantar ou falar. Estas geralmente têm efeito "anestésico" e você pode cometer abuso vocal sem se dar conta. As pastilhas dão uma falsa sensação de alívio momentâneo;

**Evite falar em demasia em quadros gripais ou em crises alérgicas**, pois o tecido que reveste a laringe está inchado e o atrito das pregas vocais durante a fala passa a ser de forte agressão;

**Evite falar muito após o consumo de grandes quantidades de aspirinas, calmantes e diuréticos:** a aspirina provoca o aumento da circulação sanguínea na periferia das pregas vocais. Com a associação do atrito de uma prega contra outra há um aumento da fragilidade capilar. Os diuréticos e calmantes ressecam as mucosas;

**O fumo é altamente nocivo**, pois a fumaça quente agride o sistema respiratório e, principalmente, as pregas vocais, podendo causar desde irritação, pigarro, edema, infecção. É considerado um dos fatores desencadeantes de câncer da laringe;

**O consumo de álcool em excesso**, também é prejudicial para as pregas vocais e tem efeito analgésico, propiciando abusos vocais;

**Evite chupar balas ou pastilhas fortes quando estiver com a**

**garganta irritada.** Isso mascara o sintoma e a pessoa tende a forçar a voz sem perceber. Quando o efeito da bala passa, a irritação na garganta aumenta;

**Ar condicionado** – prejudica a mucosa das pregas vocais, pois o resfriamento é realizado através da redução da umidade do ar, com conseqüente ressecamento do trato vocal. Isso leva a pessoa a produzir a voz com maior esforço e tensão;

Evite usar roupas apertadas na altura do pescoço e na cintura. Estas dificultam a livre movimentação do diafragma;

**Evite alimentos pesados e muito condimentados,** pois além de provocar azia, má digestão e refluxo de secreções gástricas, dificultam também a livre movimentação do diafragma, essencial para a respiração.

## **HÁBITOS SAUDÁVEIS:**

Beba água regularmente em temperatura ambiente, em pequenos goles. A água hidrata as pregas vocais;

Mantenha uma alimentação saudável e regular. Evite achocolatados e derivados, principalmente quando for utilizar a voz como instrumento de trabalho, pois estes aumentam a secreção do trato vocal;

Evite café, bebidas gasosas e cigarro. Eles irritam a laringe. Além disso, o cigarro aumenta consideravelmente a chance de câncer de laringe e pulmão;

Coma maçã. A Fruta é adstringente, ou seja, limpa o trato vocal e sua mastigação exercita a musculatura que é responsável pela articulação das palavras;

Na hora de acordar e levantar da cama espreguice e faça alongamentos para relaxar;

Durante o banho, deixe a água quente cair nos ombros. Faça movimentos circulatórios com a cabeça e ombros. Isso ajuda a diminuir a tensão do dia-a-dia;

Enquanto estiver falando, mantenha sempre a postura do corpo reta, isto é, no eixo do corpo, porém de forma relaxada, sobretudo na altura cabeça.

**Edevalter Bueno**  
**Técnico em Segurança do Trabalho**