

CUIDADOS E MEDIDAS PARA MANTER A

SAÚDE VOCAL

A voz é um dos instrumentos mais importantes de nosso corpo, o que a torna uma peça fundamental para muitas profissões e atividades. Médicos, professores, vendedores, profissionais de televendas e recepcionistas são exemplos de pessoas para as quais a comunicação oral é uma parte essencial do seu trabalho. Por isto, é preciso adotar alguns cuidados para manter a integridade da voz de forma saudável.

- Beba, em média, dois litros de água por dia.
- Ao longo da atividade, beba alguns goles de água para umidificar a garganta.
- Não consuma bebidas alcoólicas, pois o álcool tem efeito anestésico, provocando a diminuição da sensibilidade.
- Evite fazer uso de remédios como sprays e pastilhas. Apesar de aliviarem a dor, eles ressecam as pregas vocais, o que pode encobrir algum problema que esteja ocorrendo.
- Evite gritar e tossir. A ação gera um intenso atrito nas pregas vocais, podendo lesioná-las
- Não fume. A fumaça irrita a mucosa da laringe e faz mal para o pulmão.
- Não pigarreie. Isso faz com que as pregas vocais batam uma na outra com a maior força. Para retirar o pigarro, faça exercícios de vibração e beba água.
- Evite o ar condicionado, pois ele provoca o ressecamento das mucosas, alterando a vibração das pregas vocais. Caso não seja possível, procure manter-se hidratado durante todo o tempo que estiver exposto a ele.
- Diminua o consumo de leite, bebidas gasosas e chocolate antes de uma intensa atividade vocal. Estes alimentos aumentam a secreção de muco no trato vocal.
- Procure consumir alimentos fibrosos como, por exemplo, maçã. Dê preferência para sucos e frutas cítricas.
- Articule bem as palavras, usando também expressões faciais. Assim, você evitará o abuso vocal.



Arte: Beto Soares/Estúdio Boom