

dia mundial da VOZ

16 DE ABRIL DE 2020

Os problemas de voz estão, muitas vezes, associados à rouquidão (que é definida como uma alteração da qualidade vocal), ao tom da voz, à intensidade (volume) e à presença de esforço vocal que impedem a comunicação ou reduzem o bem-estar do falante.

Se não tem a certeza do que é um problema de voz, responda às seguintes perguntas:

- A sua voz fica rouca?
- A sua garganta fica dorida?
- Precisa de esforço para falar?
- Pigarreia (ou tosse) com frequência?
- Perguntam-lhe frequentemente se está constipado(a) quando, na verdade, não está?
- Perdeu a capacidade para cantar as notas agudas (altas)?

Os problemas nos diferentes parâmetros da voz surgem por uma variedade de razões, incluindo o uso excessivo ou incorreto da voz, um tumor (cancro), uma infeção ou uma lesão nas cordas vocais.

Aqui estão algumas dicas para evitar problemas de voz e saber como a manter saudável.

o que fazer para ter uma voz saudável?

Beba água

Mantenha-se hidratado! O seu corpo necessita de 6 a 8 copos de água por dia para se manter (também) com uma voz saudável. O consumo de água favorece a hidratação indireta da garganta e ajuda a lubrificar as pregas vocais.

Não beba quantidades excessivas de café, chá, bebidas gaseificadas e álcool

Todas estas bebidas desidratam o corpo e secam as pregas vocais. Estas bebidas vão também agravar o refluxo gástrico.

Tenha um estilo de vida saudável

O que inclui a prática regular de exercício físico, adotar uma alimentação saudável e dormir o suficiente e bem.

Não Fume

Fumar potencia o cancro – do pulmão e da garganta. O fumo primário e passivo pode causar irritações e lesões nas pregas vocais. Isso mudará, aos poucos e para sempre, a qualidade da sua voz.

Aqueça a voz, antes de a usar

Deve aquecer a voz antes de falar, antes de fazer um discurso, antes de dar uma aula, por exemplo. O aquecimento pode ser simples, como alternar suavemente tons com diferentes vogais (vocalizes); fazer sons de vibração dos lábios ou da língua.

Não abuse da utilização da voz

Evite gritar! Tente não falar muito tempo e em forte intensidade, em locais com ruído de fundo.

Utilize um sistema de amplificação vocal

Se precisar, rotineiramente, de falar num ambiente barulhento, ou fazer um discurso longo, o uso de um sistema de amplificação vocal, como um microfone, pode ajudar a evitar danos.

Não pigarreie

Clarear a garganta pode ser equiparado a bater brusca-mente as pregas vocais. Como consequência, o clarear vocal excessivo pode causar lesões e rouquidão.

Fazer um bom uso do sistema respiratório

Os pulmões são o poder que suporta a voz. Leve o seu tempo para os encher antes de começar a falar e não espere até estar quase sem ar antes de fazer outra inspiração.

Ouçã a sua voz

Quando a voz lhe faz “queixas”, ouça-as! Modifique e diminua o uso da voz, se ficar pior, para permitir que as suas pregas vocais recuperem. Forçar a voz quando esta já está com problemas pode agravar a situação. Se tem com frequência problemas de voz, ou por um longo período de tempo (mais de 15 dias), deve consultar um Otorrinolaringologista e/ou uma Terapeuta da Fala.

FOQUE-SE NA SUA VOZ EM 2020!



UNIVERSIDADE
FERNANDO PESSOA
WWW.UFP.PT