



## 10 dicas para a Saúde Vocal do Cantor

UM MUNDO **MUITAS VOZES**

### 1. Hidratação

As pregas vocais são revestidas por muco, que atua como um lubrificante para as proteger do calor e do atrito das vibrações. Se o muco permanecer fino e escorregadio, cumprirá bem as suas funções lubrificantes. Porém, a desidratação pode contribuir para aumentar a viscosidade do muco que prejudica a sua função lubrificante. A hidratação interna e superficial para a saúde vocal são muito importantes. Uma pobre hidratação aumenta o esforço fonatório e o limite de pressão fonatória.

### 2. Cafeína

A cafeína é um diurético e pode desidratar, se for consumida em grandes quantidades. O consumo da cafeína não deve exceder os 250 mg por dia.

### 3. Álcool

O álcool também é um diurético e pode desidratar. Isso não significa que deixe de beber, mas que o faça com moderação.

### 4. Drogas

As drogas podem causar lesões às pregas vocais, dependendo da droga usada e do método de administração.

### 5. Gritar

Os gritos devem ser evitados ao máximo, uma vez que este tipo de utilização incorreta da voz pode causar tensão vocal, o que pode levar a alterações da voz. Para evitar este tipo de lesões são dadas algumas dicas que nos ajudam a melhorar o uso vocal. Em casa, em vez de gritar, para chamar alguém pode usar uma campainha, ou um apito, ou então enviar uma simples mensagem de texto ou fazer uma chamada de voz.

### 6. Pigarrear

O pigarreio serve para tentar limpar a garganta. É um comportamento traumático para as pregas vocais e pode tornar-se um ciclo vicioso: o pigarreio traumatiza as pregas vocais e o corpo produz mais muco para acalmar o tecido. Aumentar a hidratação fará com que o muco fique mais fino e diminua a necessidade de pigarrear. Beba um gole de água ou engula quando sentir necessidade de pigarrear.

### 7. Medicação

Há alguns medicamentos que podem secar a garganta e tornar o muco mais espesso – por exemplo, os anti-histamínicos orais e descongestionantes. Pastilhas ou drageias não fazem mal, desde que não tenham substâncias irritantes ou anestésicas. Mentol e eucalipto são substâncias comuns nos rebuçados para a tosse – devem ser evitadas, porque irritam a garganta. A benzocaína é um anestésico tópico que pode ser encontrado em muitas pastilhas para a garganta – pode mascarar a dor de garganta e também deve ser evitada.

### 8. Sussurrar

Ao sussurrar pode causar tensão na sua garganta. Se sentir necessidade de conservar a voz, faça exercícios vocais eficientes ou faça repouso vocal.

### 9. Tabaco

Cantar e fumar não combinam, porque o tabaco é extremamente prejudicial para a nossa saúde. Pode causar lesões nas pregas vocais e cancro de laringe. Os cigarros eletrônicos, apesar de ainda não terem sido estudados, contêm substâncias que irritam a laringe, portanto, o ideal é não fumar.

### 10. Bem estar e autocuidado

Ter um bom descanso, uma boa alimentação e a prática desportiva regular são fatores essenciais para o bom funcionamento do nosso corpo.

### OUÇA A SUA VOZ

Quando a voz se “queixar”, ouça-a! Modifique e diminua o uso da voz se ficar pior, para permitir que as suas pregas vocais recuperem. Se tem com frequência problemas de voz, ou por um longo período de tempo (mais de 15 dias), deve consultar um Otorrinolaringologista e/ou um Terapeuta da Fala.



### Referência

Scearce, L. (2016). Manual of Singing Voice Rehabilitation - A Practical Approach to Vocal Health and Wellness. California: Plural Publishing Inc