

Cuidados com a voz

Aprenda a cuidar da sua voz com as nossas dicas!

Quem tem a voz como instrumento de trabalho não pode se dar ao luxo de deixar de usá-la sempre que surgir um problema. Por isso, ao invés de remediar é melhor prevenir.



Aliados com a sua voz

Veja a seguir quais são os cuidados diários que você, locutor, precisa ter com sua voz.

-Tenha sempre uma garrafinha de água ao seu lado

Beber água é fundamental para cuidar da voz, ainda mais quando você a estiver usando profissionalmente.

Evite líquidos extremamente quentes ou frios, pois isso pode dificultar a projeção da voz

-Mantenha alimentação saudável

Alimentos gordurosos, cítricos ou muito ácidos podem acabar agravando casos de refluxo, por exemplo, que podem causar problemas à laringe e às pregas vocais.

Caso já sofra com refluxo evite alimentos ácidos ou gordurosos, tais como:

Batata frita;

Laranja;

Limão;

Abacaxi;

Tomate.



-Chocolate pode ser um inimigo da sua voz

Outro alimento que você deve evitar ao máximo é o chocolate. Embora delicioso, ele aumenta a produção de secreção vocal, o que dificulta a emissão da voz.

Se você não quiser abrir mão desse doce, pelo menos evite comê-lo quando for usar a voz para trabalhar.

-Preste atenção na sua respiração

Respirar pelo nariz é sempre mais saudável.

Problemas respiratórios, a maioria de fundo alérgico, nos levam a respirar pela boca. Com isso, a garganta fica mais ressecada e fazemos um esforço maior para falar e respirar.

-Doenças da voz

Entre as doenças que podem desencadear problemas de saúde, devido ao mau uso da voz, são os nódulos vocais, pólipos e cistos, disfonia e laringite. Os sintomas incluem rouquidão, voz sopro e falhas na voz. Além de garganta seca, necessidade de pigarrear, que tendem a progredir por dias ou semanas. No caso de problemas vocais, é muito importante buscar ajuda com um fonoaudiólogo ou um médico otorrinolaringologista.

-Aqueça sua voz

Prepare os músculos para a produção da voz.

-Relaxe a garganta

Faça exercícios de desaquecimento após falar por mais tempo.



-Evite o cigarro e bebidas alcoólicas

Hábitos como fumar e ingerir bebidas alcoólicas devem ser deixados de lado. Os fonoaudiólogos alertam que o uso de ambos afeta a laringe, o que prejudica a saúde vocal, agride o sistema respiratório e, principalmente, as cordas vocais.

-Uso de inaladores a vapor

Ideal para quem mora em regiões muito secas ou fica exposto diariamente ao ar condicionado. Você pode utilizar soro fisiológico para fazer a inalação. Fônos e otorrinos recomendam não utilizar nenhum tipo de mentol ou substâncias afins.

Como fazer?

Inale através do nariz e expire pela boca. A frequência ideal é de duas vezes ao dia, durante 5 minutos. O vapor do chuveiro quente também é uma boa dica.

-Evite o ressecamento da voz

A desidratação não é a única culpada pelo ressecamento da voz. Além do ar condicionado, o álcool, bebidas ácidas, café, balas mentoladas e medicamentos, tais como anti-histamínicos e descongestionantes nasais também são um grande empecilho de uma voz saudável. Evite esses fatores que podem deixar a sua voz ressecada e difícil de trabalhar.

-Evitar aquela pausa para o cafezinho

Sabia que aquela pausa para o cafezinho pode ser extremamente prejudicial se você está em um dia de muito trabalho? Além do efeito ressecador que o café traz, ainda existe a questão da temperatura do líquido.

Um locutor que se preza deve evitar líquidos quentes ou gelados. O ideal é consumir água, chá, suco, etc em temperatura ambiente.





-Sono reparador

Sono de qualidade , que repõe nossas energias e nos deixa descansados contribui diretamente com o estado vocal. Quando acordamos é normal a voz ficar mais grave.

Isso ocorre em decorrência da retenção de líquido nas mucosas que envolvem as pregas vocais. Após falar 30/40 minutos a voz deve voltar ao padrão habitual.

-Cuide do corpo e do bem-estar pessoal

Mantenha a mente leve, sem preocupações. Pratique um exercício, sentir-se bem consigo e com os outros, é um caminho para manter sempre uma voz limpa e saudável por bastante tempo.

-Articule bem as palavras

Procure ser bem entendido e evite esforço desnecessário com a voz.

Evite imitar vozes e sons com muito esforço, isso pode irritar a garganta e machucar as pregas vocais.

-Evite roupas apertadas

Cintura e pescoço confortáveis mantêm livre a respiração.

-Evite locais insalubres

Fuja da Poeira, mofo, poluição e cheiros fortes, especialmente se for alérgico.

-Evite o pigarro

Cuidado com os alimentos que provocam maior produção de muco. São os alimentos ricos em açúcar (doces, balas, chocolates), leite, mel e café. Tome água, faça vibrações de língua e engula várias vezes até o pigarro sumir.

-O sussurro força as pregas vocais

Faça repouso vocal quando estiver gripado ou com dor de garganta. Evite falar nesses períodos pois, além dos músculos da faringe e laringe estarem inchados, a congestão nasal causa um entupimento dos ressonadores da face, fazendo com que nossa voz soe abafada e precisemos nos esforçar mais para que ela seja projetada.

-Faça intervalos periódicos ao falar ininterruptamente.

Descanse por mais ou menos 10 minutos após 45 de emissão vocal

-Não durma de estômago cheio

Estômago cheio ou alimentos muito condimentados (pimenta, molho inglês) frituras e alimentos gordurosos, podem ocasionar refluxo gastroesofágico e fazer com que o ácido presente no estômago volte e caia sobre as pregas vocais.

-Acompanhamento médico

É recomendável que profissionais da voz não negligenciem acompanhamento médico e de fonoaudiólogos.

-Esteja sempre alerta às alterações vocais

Fique atento aos primeiros sintomas de alteração vocal, como cansaço, ardor ou dor ao falar, falhas na voz, mudança de tom, pigarro e rouquidão.

-Irritantes das cordas vocais

Cigarros e drogas irritam as cordas vocais. A rouquidão é um dos primeiros sinais de que há algo errado com a garganta. A longo prazo a rouquidão pode evoluir para lesões mais sérias, inclusive câncer de laringe.

-Movimentos de alto impacto para as cordas vocais

Tosse e pigarro constantes são movimentos de alto impacto entre as cordas vocais, podendo machucá-las. As causas podem ser várias, como ressecamento da boca e garganta, alergias, rinite, sinusite, refluxo, fumo ou simplesmente um hábito. Descobrindo-se a causa fica fácil eliminá-las.

-Cuidado com as crenças populares

Receitas caseiras pertencem à crença popular. Em geral essas receitas têm componentes que irritam as cordas vocais, como, por exemplo, gargarejo com líquidos ácidos do tipo limão e vinagre. Mesmo o gargarejo indicado em tratamento médico deve ser bem dosado e feito apenas no período recomendado.

-Tom da fala

Mantenha a voz sempre no seu tom natural, não se deve fazer esforço ao falar.

-Postura

Manter sempre uma boa postura corporal ajuda muito.

-Bocejos

O lema é relaxar. Aproveite ao acordar para bocejar e espreguiçar, ações que podem diminuir a tensão da região do pescoço e dos ombros.



-Maçã deve ser a fruta preferida do locutor

Se por um lado há alimentos que você deve evitar, por outro há aqueles que podem servir como aliados; É o caso da maçã. Como adstringente, limpa as pregas vocais e garante mais saúde e clareza quando você precisar usar a voz.

-Poupe sua voz

Quem usa a voz para viver, precisa preservá-la o máximo possível. Por isso, é importante poupá-la para que as cordas vocais possam descansar. Não se esqueça de que o silêncio pode ser seu amigo. Evite falar desnecessariamente.

-Evite gritar

Seja porque a pessoa com quem você quer falar está longe ou porque o ambiente é barulhento, sempre há ocasiões em que aumentar o tom da voz se faz necessário. Saiba driblar essas situações para evitar o desgaste

-Cuide dessa tosse

Procure um médico para cuidar disso. A tosse provoca o atrito das cordas vocais. Quanto mais tempo ela dura, maior é o impacto na saúde da voz.

-O perigo dos anestésicos para sua voz

Tenha cuidado com o uso de sprays, pastilhas e balas para aliviar a irritação ou até mesmo a dor de garganta. Esse uso é perigoso porque o efeito anestésico dos sprays, pastilhas e balas podem mascarar os sintomas, dando uma falsa sensação de normalidade.

-Ar condicionado prejudica sua saúde vocal

O ar condicionado é prejudicial para a voz do locutor porque diminui a umidade do ar e isso resseca a região das pregas vocais. Caso você não consiga evitar o contato diário com o ar condicionado, aumente o consumo de água para compensar.

Locutor, cuide da voz, estará pronta
quando precisar dela!

**SOMDAVOZ – O SOM QUE REVELA
OPORTUNIDADES!
[HTTPS://SOMDAVOZ.COM.BR](https://somdavoze.com.br)**

