



Maísa Casarin

FONOAUDIÓLOGA | CRFa 3-6763

Dicas e orientações práticas para uma Voz Saudável

Maísa T. Casarin

Fonoaudióloga – CRFa 3- 6763

Mestre em Distúrbios da Comunicação Humana pela UFSM – RS



Maísa Casarin

FONOAUDIÓLOGA | CRFa 3-6763

O Que é a Voz?

Desde o nascimento, a voz humana já se manifesta por meio do choro

A voz do bebê transmite a mãe o que ele sente ou precisa

Não há duas vozes iguais

A voz é produzida na laringe (garganta), que contém as cordas vocais ou pregas vocais

As pregas se afastam ao inspirar e ao falar elas se aproximam

O ar é o combustível da voz – O som produzido pelas pregas vocais passa por um “alto-falante” natural: faringe, boca e nariz

Os sons são articulados na boca, através dos movimentos da língua, lábios, mandíbula e palato

Qualquer alteração nestas estruturas poderá comprometer a qualidade da fala e da voz



Maísa Casarin

FONOAUDIÓLOGA | CRFa 3-6763

Cuidados com a Alimentação

O equilíbrio dos alimentos pode ser notado na voz por cerca de três horas após a ingestão.

Quando for utilizar a voz pela manhã:

no desjejum: sucos cítricos, chá de frutas e ervas e muitos grãos

Gengibre: irritante da mucosa gástrica

Própolis: irritante da mucosa da faringe

Refluxo esofágico: passagem do suco gástrico para o esôfago, em direção à boca. Pode atingir a laringe e as pregas vocais, por ser altamente irritativo.



Maísa Casarin

FONOAUDIÓLOGA | CRFa 3-6763

Sono e Repouso

Falar envolve gasto de energia.

Quando falamos demais pode-se instalar a fadiga vocal, mas com uma boa noite de sono, ela logo se reduz.

As desordens do sono provocam dificuldades de relaxamento efetivo.





Maísa Casarin

FONOAUDIÓLOGA | CRFa 3-6763

Cigarro e álcool

O cigarro é um dos principais desencadeantes do câncer de laringe e de pulmão, e de outras doenças graves. Ele é péssimo para a mucosa que reveste as pregas vocais. Pois reduz os movimentos dos cílios das células e aumenta a viscosidade do muco, causando necessidade de pigarrear.

As chances de desenvolver câncer de laringe triplicam se a pessoa é fumante e consome bebidas alcoólicas.

Bebidas fermentadas (vinho, cerveja, champanhe, etc) são menos nocivas que as destiladas (uísque, vodca, cachaça), as quais causam rigidez da mucosa das cordas vocais.

Efeitos da fala intoxicada



Maísa Casarin

FONOAUDIÓLOGA | CRFa 3-6763

Outras drogas

Maconha

é vasodilatador potente: resseca a garganta, destrói os cílios do trato vocal e é responsável pelo extremo aquecimento das pregas vocais, sensibilizando-as ao atrito

Cocaína

quando inspirada lesa a mucosa do nariz, prejudicando a ressonância da voz. Se injetada provoca vasoconstrição intensa e grande fadiga vocal



Maísa Casarin

FONOAUDIÓLOGA | CRFa 3-6763

Hábitos nocivos para a voz

Pigarrear

É um dos hábitos nocivos mais comuns. Isto produz um choque mecânico = “um soco”.

Tosse Improdutiva

A tosse seca, sem catarro, deve ser evitada.
Evitar usar spray e pastilhas para a garganta.

↳ cometer abuso vocal sem sentir.



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC-ND](#)



Maísa Casarin
FONOAUDIÓLOGA | CRFa 3-6763

Hábitos nocivos para a voz

Excesso de tensão muscular e/ou concentração de toda energia na garganta

** Dicas:

- alongar os músculos da nuca, região cervical, braços, pescoço e boca.
- Bocejar, espreguiçar-se



A roupa inadequada

A roupa não pode de maneira alguma pressionar a garganta e o diafragma (cintura)

** Dicas: Prefira tecidos leves, fibras naturais, sapatos confortáveis e solado de couro



Maísa Casarin

FONOAUDIÓLOGA | CRFa 3-6763

Condições Externas

Baixas temperaturas, níveis reduzidos de umidade do ar, excesso de ar condicionado e poluição podem provocar inflamação e ressecamento de todo o trato vocal.

- Líquidos quentes e ricos em água: chás
- beba muita água, prefira água em temperatura ambiente.
- Evite o choque térmico
- utilizar soro fisiológico no nariz



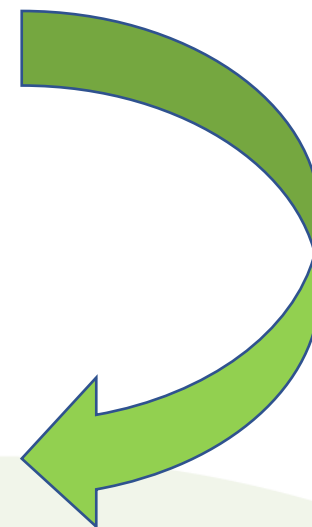
Maísa Casarin

FONOAUDIÓLOGA | CRFa 3-6763

Condições Orgânicas

Doenças e alterações do corpo interferem na produção da voz e da fala. Entre elas podemos destacar:

- Obstrução nasal, respiração oral, as alergias respiratórias, a Insuficiência pulmonar,
- Tensão crônica da musculatura laríngea e cervical
- Problemas auditivos
- Distúrbios neurológicos
- Desordens endócrinas, principalmente da tireóide
- Diabetes
- Menopausa



Diante de alterações procure ajuda com médico especializado.



Maísa Casarin

FONOAUDIÓLOGA | CRFa 3-6763

Qual o trabalho do Fonoaudiólogo?

O fonoaudiólogo atua na prevenção, orientação e tratamento das alterações vocais.

Pode atuar com grupos de profissionais que dependem da voz, na elaboração de políticas públicas a fim de manter a boa produção vocal e individualmente com quem já tem alteração na voz.



Os exercícios devem ser prescritos individualmente!

O uso de exercícios vocais de forma inadequada poderá causar danos à sua voz!

Seja amigo da sua voz, cuide da sua voz!