



Seja amigo da sua voz!

Fonoaudióloga e musicista Caroline Meneses

Dia 16 de abril comemora-se o Dia Mundial da Voz, cujo slogan da campanha da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia é “Seja amigo da sua voz”.

A voz é um dos principais instrumentos de interação interpessoal. Através dela palavras, mensagens, informações e sentimentos são transmitidos. Mas, para que a comunicação seja adequada, a voz precisa estar em condições saudáveis.

A voz, sendo o principal instrumento de trabalho de uma grande gama de profissionais, com o aumento da demanda de fala ou canto, abuso e mau uso vocal, acaba sofrendo uma sobrecarga e os profissionais iniciam um processo de desgaste vocal, levando gradativamente à alterações de sonoridade e possivelmente à lesões decorrentes ao uso inadequado da voz.

Os primeiros indícios desta sobrecarga é a sensação de cansaço vocal, seguido por ardência, sequeidão, queimação e rouquidão. Estes sintomas podem ocorrer separadamente ou simultaneamente, principalmente após o uso prolongado da voz.

Para atenuar estes sintomas e melhorar a qualidade vocal, muitas pessoas recorrem a receitas populares que acabam por piorar o quadro, aumentar o pigarro e agredir ainda mais a voz. É importante ficar alerta

frente a substâncias como os sprays, pastilhas, balas, gengibre e bebidas alcoólicas, pois estas provocam um superaquecimento faríngeo levando o sujeito a não perceber que está abusando da voz, o que com o passar do tempo acarretará em grandes prejuízos vocais. Outras substâncias caseiras podem aumentar a viscosidade da saliva, ocasionando deglutições forçadas e pigarro.

Para manter uma voz saudável é de suma importância manter horas de sono suficientes, beber água em abundância (cerca de 1 copo a cada hora), falar sem esforço, respirar adequadamente, aquecer a voz antes do uso prolongado da mesma e desaquecer após a fonação. O ideal é procurar um especialista para uma avaliação vocal e para sanar as dúvidas.

A terapia vocal melhora a qualidade vocal, fortalecendo a musculatura e prevenindo alterações. Engloba respiração, articulação, ressonância e exercícios próprios para as pregas vocais. Alguns casos exigem um tempo maior de exercícios, outros trazem mudanças em poucas sessões.

Através da terapia vocal é possível corrigir a sonoridade alterada e alguns constrangimentos causados por ela, como a famosa voz estridente de “taquara rachada” a voz agudizada a voz agudizada de homens adultos, ou a voz

infantilizada de algumas mulheres, “voz fanhosa”, nasalizada, entre outras.

Para averiguar possíveis alterações e melhorar a sonoridade, conforto e qualidade vocal procure um fonoaudiólogo especializado em voz.

E lembre-se: Seja amigo da sua voz!

Editoria

Annie Wielewiski

Carina Paula Costelini

contato@institutoinnove.com.br

Sejam bem vindas à Equipe!



Amália Andreu
CRP 08/17599



Cíntia Barbizan
CRP 08/17145



Íria Stein Siena
CRP 08/17617

Eventos em abril:

- Palestra: “Bullying: uma brincadeira que não tem graça”
- Workshop: “Estratégias de prevenção e combate ao bullying”
- Grupo de estudos e intervenção em terapia de casal

Informações no site

Parceiros:



Serviço Social de Transporte



Serviço Nacional de Atendimento de Transporte



Comporte-se
Psicologia Científica

