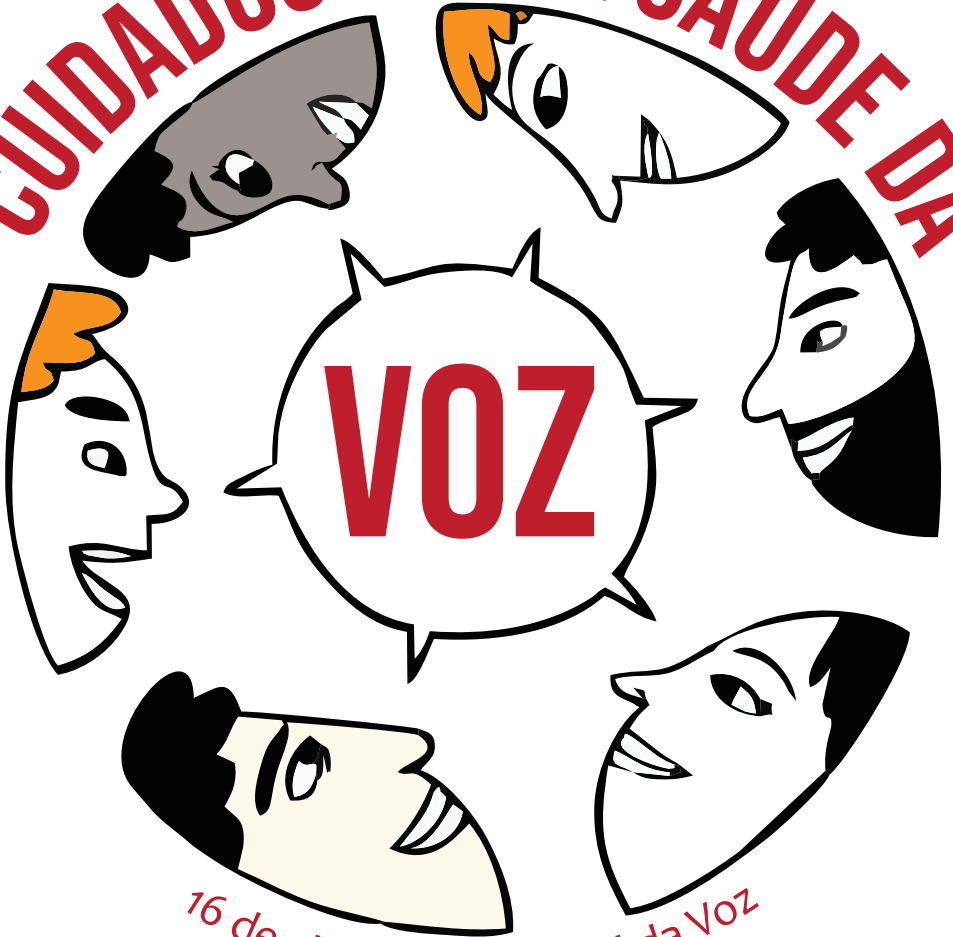


CUIDADOS COM A SAÚDE DA



16 de abril | Dia Mundial da Voz



- Beba água “sem gás”, preferencialmente em temperatura ambiente, todos os dias! Chás quentes, exceto chá preto, podem ser ingeridos diariamente.
- Use manta, cachecol, touca, boné, máscara cirúrgica quando estiver frio, e se estiver doente, com tosse.
- Mantenha o nariz limpo. Assoe o nariz várias vezes ao dia e, se necessário, use soro fisiológico para higienizar.
- Evite tomar leite, refrigerantes, café e comer chocolate 2 horas antes de utilizar a voz para o trabalho, por exemplo.
- Maçã é adstringente e tem a função de limpar a garganta. Banana dá energia e faz bem para voz.
- Seu corpo e sua voz precisam de descanso! Ter uma boa noite de sono é imprescindível!
- Não fume, nem use outros tipos de drogas se você quer continuar com saúde vocal!
- Evite ao máximo tossir (tosse seca), gritar, pigarrear ou cochichar. Isto pode “machucar” suas pregas vocais.
- Evite ar condicionado. Se houver necessidade, tenha um umidificador ou uma bacia de água no ambiente e beba muita água.
- Sempre que possível use microfone! Principalmente se no seu espaço de trabalho há muito barulho ou com área muito ampla ou ao ar livre.
- Faça pausas durante o dia e descanse a voz.
- Evite falar e cantar quando estiver gripado, resfriado ou em crises de alergia.
- Quando estiver com gripe, crise alérgica, sem voz, rouco.... procure um médico ou fonoaudiólogo.
- Observe o ritmo da sua respiração. Ao falar/cantar lembre-se: a respiração é o combustível da voz.
- Mantenha a postura corporal equilibrada para evitar tensões musculares e prejudicar a emissão da voz.
- Respeite o limite da sua voz, os músculos das pregas vocais são muito versáteis e fortes, mas tem um limite.
- Realize aquecimento e desaquecimento vocal **sempre** que for usar a voz profissionalmente, realizando exercícios musculares vocais específicos, pois as pregas vocais são músculos. Importante: bebidas alcoólicas, pastilhas e gengibre **não** aquecem a voz.

ATENÇÃO a estes sintomas: cansaço, ardência ou dor pra falar ou cantar, falhas na voz, mudança de tom, diminuição da extensão vocal, pigarro e rouquidão SEM estar gripado ou com inflamação das vias aéreas superiores. Se estes sintomas persistirem por mais de 14 dias procure um fonoaudiólogo e/ou médico otorrinolaringologista de forma imediata!