

Cuidados a ter com a Voz

Manter uma voz saudável, requer alguns cuidados diários:

- Hidratação: beba água, em pequenos goles, ao longo do dia, à temperatura natural (cerca de 2 litros/dia);
- Faça gargarejos com uma solução salina em água tépida;
- Lave as fossas nasais com soluções aquosas (como o soro fisiológico) ou vaporizações diárias;
- Reduza a ingestão de bebidas como o álcool, café, chá preto ou outras bebidas com cafeína, bebidas gaseificadas e ainda o consumo de pastilhas à base de menta, que podem provocar desidratação;
- Não fume e evite frequentar ambientes com fumo;
- Evite ambientes com ar condicionado;
- Faça repouso vocal, após o uso prolongado de voz ou uso vocal de intensidade muito forte;
- Utilize uma articulação adequada (com movimentos amplos da língua, dos lábios), velocidade do discurso moderada;
- Evite usar a voz (em duração e intensidade) sempre que esteja “constipado”, ou em crises de alergias;
- Reduza o consumo de condimentos na alimentação (como o piri-piri) provocam azia e má digestão;
- Mantenha um estilo de vida saudável (faça desporto, tenha uma alimentação equilibrada, durma no mínimo 8h, passeie, relaxe e divirta-se).

Mau uso e Abuso Vocal

Os comportamentos vocais como o pigarreio e a tosse (abusos vocais), gritar, falar muito (com poucas pausas), falar muito alto (principalmente contra um ruído de fundo), falar depressa demais, ausência de entoação melódica (voz monocórdica) ou a utilização de uma intensidade e altura tonal numa frase de forma desadequada, resultam em alterações na qualidade vocal.

Sinais e sintomas de alerta

Sensação de esforço, de secura, de comichão, de queimadura, de corpo estranho na garganta, fadiga vocal (fonastenia), rouquidão progressiva e/ou persistente por mais de 2 semanas, dor persistente na garganta ou durante a deglutição, aparecimento de uma "massa" no pescoço, pigarreio constante; que ocorrendo com alguma frequência, poderão ser indicativos de patologia vocal.

SRAS

Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM

Dia Mundial da

VOZ

16 de Abril

**Haverá algo mais pessoal que a sua voz?
Ela é única, conserve-a!**

O que é a Voz?

A voz é o som que o ar faz ao passar dos pulmões para a laringe, onde estão as cordas vocais.

De forma semelhante às impressões digitais, a voz de cada pessoa também é única!

A voz resulta do trabalho harmonioso das seguintes componentes:

- Fonte de energia: pulmões (ar exalado);
- Vibrador: laringe (2 cordas vocais que vibram 100 a 1000 vezes por segundo);
- Ressonador: garganta, nariz, boca e sinus (alteram o zumbido provocado pela vibração das cordas vocais para produzir o nosso som humano único);

Estas 3 componentes conjugam-se para produzir uma sonoridade sem esforço durante o discurso e o canto.

O que prejudica a Voz?

Tabaco

O fumo do cigarro, causa irritação das pregas vocais (resultando em edema e inflamação), estas reagem, produzindo muco, que se acumula em toda a sua extensão (na camada mais superficial), favorecendo o aparecimento de pigarreio e da tosse, conduzindo à desidratação, assinalada pelo indivíduo como “garganta seca, arranhada, áspera ou com expectoração”.

Álcool

O consumo diário de álcool, principalmente de bebidas destiladas, como o brandy, whisky e aguardentes, levam ao mesmo conjunto de acontecimentos, descritos anteriormente. O efeito nocivo, instala-se lentamente. O pigarreio é frequente e a tosse matinal, constituem comportamentos agressivos à laringe e faringe.

Cafeína

Esta substância, existente no café, chá e bebidas de cola, tem um efeito de desidratação das mucosas do tracto vocal.

Refluxo Gastro-Esofágico (RGE)

Também chamado “azia”, o RGE (sucos gástricos que refluem) é extremamente agressivo para a mucosa da faringe e região posterior das pregas vocais, originando a sensação de queimadura. Deste modo, ocorre um aumento de produção de muco e conseqüentemente a necessidade de pigarrear e tossir.

Poluição

A exposição prolongada, através da inalação de vapores tóxicos, (provenientes de fábricas, oficina de automóveis, limpezas domésticas), do pó (das casas, escola, como o pó da utilização de giz e respectivo apagador) e dos fungos e bolores de objectos guardados há muito tempo, em locais pouco arejados, podem constituir agentes agressivos para as mucosas do nariz, faringe e laringe.

Diferenças de Temperatura

Os indivíduos sujeitos a alterações de temperatura ambiente devido à permanência em espaços como as câmaras frigoríficas ou espaços de temperatura elevada com menor grau de humidade (ar condicionado) ou maior grau de humidade (estufas), estão mais sujeitos à desidratação das mucosas do nariz, faringe e laringe, estimulando a ocorrência de pigarreio.

Bebidas quentes e geladas

A temperatura do nosso corpo é constante, mas sempre superior àquela existente numa bebida fria/gelada como a água, cerveja ou leite provenientes do frigorífico. As bebidas frias provocam uma vasoconstrição da região faríngea e laríngea e assim uma diminuição do lúmen dos espaços de ressonância (limitando amplificação da voz).

Stresse

Situações geradoras de stresse, muitas vezes evidenciado pelo cansaço, tensão muscular, espasmos musculares, palpitações, suores, etc. acabam por influenciar negativamente a qualidade de voz.

Boca seca, diminuição de amplitude da mandíbula, imprecisão articulatória, diminuição do lúmen da faringe, levam a um voz, produzida numa laringe em contracção muscular, percebendo uma voz “apertada, tensa, em esforço”.