

Como cuidar melhor da sua voz

O que fazer:

- › Falar em tons médios.
- › Hidratar bem o organismo (entre seis e oito copos de água por dia).
- › Evitar excessos alimentares antes de usar a voz profissionalmente
- › Evitar os choques térmicos.
- › Usar roupas confortáveis (roupas apertadas inibem a respiração e podem atrapalhar a postura). Participar de corais é uma ótima opção para manter a musculatura das cordas vocais em ordem.

Profissionais que dependem da voz para trabalhar precisam ficar em silêncio de 5 a 10 minutos por hora para garantir sua saúde vocal.

A pessoa precisa dormir bem e alimentar-se corretamente, ingerindo fibras, frutas e verduras em quantidade adequada. Maçã é uma fruta aconselhada para os profissionais da voz, porque tem efeito adstringente, limpa a faringe e estimula a musculatura mastigatória que é a mesma que usamos para falar.

Outro cuidado importante é beber muita água para manter lubrificadas as paredes vocais.

Evitar falar em ambientes ruidosos e enfumaçados.

Não falar fora do seu tom habitual (mais agudo ou mais grave).

Evitar falar com muito alto ou sussurrar causam desgaste pois exigem esforço excessivo. Evite bebidas alcóolicas em excesso e não utilize drogas inaláveis.

Não fume e evite falar muito em ambientes de fumantes

Evite alimentos ricos em ácidos e gorduras, pois podem prejudicar sua voz, assim como comer tarde da noite e não abuse no consumo de alimentos condimentados e chocolate.

Evite falar em ambiente com ar condicionado, poeira e muito frio.

O estresse da vida moderna também prejudica a saúde vocal.



Dicas para Professores:

- › Aulas ao ar livre exigem atenção especial. Evite gritar, aproxime-se dos alunos, use apitos ou assobios para chamar a atenção.
- › Simule o bocejo bem amplo, isso promove o relaxamento da laringe.
- › Na hora do banho, deixe cair água bem quente na região posterior do pescoço. Respire lentamente e procure relaxar.
- › Massageie a região posterior do pescoço e dos ombros sempre que puder .
- › Mantenha na sala de aula uma garrafa com água e beba alguns goles sempre que possível.
- › Procure controlar a disciplina das crianças com mudanças de atividades ou conduta e não com gritos.
- › Quando estiver escrevendo no quadro evite falar olhando para a classe isso provoca mau posicionamento da laringe.
- › Articule com precisão as palavras, mas sem exagero.
- › Os professores de educação física devem se lembrar de executar as ordens separadamente dos exercícios, para não ter tensão muscular durante a fonação.
- › Pela manhã é comum que a voz se apresente mais grave ou ligeiramente rouca. Um aquecimento realizado com alguns exercícios vocais auxiliam na projeção da voz.
- › Muitas vezes após o período de aula, o professor continua falando como se estivesse em classe. É interessante realizar o desaquecimento vocal.



Conheça o caminho percorrido pela voz

Para haver emissão da voz, o ar inspirado que entrou pelas narinas ou pela boca e chegou aos pulmões tem que fazer o caminho de volta no sentido ascendente e percorrer a laringe onde se localizam as cordas vocais, pregas que se afastam ou se aproximam com a passagem do ar e produzem o som.

Outras áreas do nosso corpo - faringe, boca, língua, dentes e nariz - estão envolvidas no processo da voz. Elas nos ajudam a produzir todos os fonemas vocálicos e consonantais com os quais formamos sílabas, palavras, frases, textos para comunicar o que pensamos e sentimos.

A voz é produzida pela prega vocal, de lá, sobe para a faringe e, da faringe, para a boca. O que a gente come e bebe só não vai para a prega vocal, mas passa por todas as caixas de ressonância, que são como caixas de som, (nariz, boca, laringe, faringe), por exemplo, quando existe o predomínio da caixa de som do nariz, a voz fica de um jeito; quando há predomínio da caixa de som da boca, fica de outro.

Como as impressões digitais, a voz é uma característica individual que não se repete idêntica em nenhuma outra pessoa. Por razões diversas, há vozes parecidas; mas absolutamente iguais, nunca. Nossa voz é nossa marca. A fala está tão inserida na vida cotidiana que a grande maioria das pessoas se esquece da importância da voz. Ela pode revelar a idade, o sexo, procedência geográfica, o estado emocional e até traços de personalidade de cada indivíduo.

Cuidados com a voz

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, o Brasil é o segundo país no mundo em número de casos de câncer de laringe, ficando atrás somente da Espanha. Dos 15 mil casos existentes no país, 8 mil são fatais, apesar de as chances de cura superarem 90% se o câncer de laringe for detectado precocemente. A grande incidência dessa doença está relacionada à falta de cuidados que se tem com a voz.

As principais queixas da população com relação à voz são rouquidão, pigarro e dor de garganta. Muitos destes sinais servem como alerta: rouquidão; aspereza; emissão com muito esforço; cansaço vocal; falhas na voz; perda da voz no final ou meio da frases; enfraquecimento da voz; sensação de aperto na garganta; dor na garganta; respiração curta enquanto fala; secura na garganta e pigarro constante. Pessoas que apresentam mais de três desses sintomas, podem apresentar um desequilíbrio na voz levando a um desgaste e redução no rendimento vocal. Nesse caso, a avaliação com um especialista (médico otorrinolaringologista e fonoaudiólogo) pode ser necessário.



Especialistas calculam que até 30% da população apresente algum tipo de lesão nas cordas vocais. As crianças, por exemplo, apresentam altos índices de calos nas cordas vocais. O mau uso da voz é o responsável pela grande maioria das doenças que atingem o aparelho vocal. Esquece-se da saúde vocal até que ela esteja comprometida.

Entre os brasileiros, o problema mais comum é a rouquidão. Para os especialistas, este sintoma é um dos sete indicadores do câncer da laringe - se a rouquidão persistir por mais de duas semanas, há motivos para preocupação. Infelizmente, médicos e especialistas só são procurados quando os problemas já estão bastante agravados. A grande maioria esquece da prevenção e não dá atenção a sinais de que algo está errado. Ardor, pigarro, rouquidão, irritabilidade, dor no pescoço, dificuldade em engolir e a sensação de que existe “uma bola na garganta” são os principais sintomas. A prevenção pode passar por atitudes simples como não falar alto, não beber líquidos gelados, diminuir o consumo de cigarro e bebidas alcoólicas, tomar bastante água e dar pequenas pausas para as cordas vocais durante o dia. Quando diagnosticados precocemente, os problemas de saúde vocal têm grandes chances de ser solucionados.

O tratamento de problemas vocais pode ser realizado através da fonoterapia, da medicação ou da cirurgia. As chances de cura do câncer de laringe, por exemplo, chegam a mais de 90% quando há diagnóstico precoce. A falta de conscientização é tão grande que, mesmo quando a saúde vocal já está bastante comprometida, a maioria das pessoas apela para gargarejos, pastilhas e sprays, pensando que o tratamento está concluído. Na verdade, essas soluções caseiras podem agravar o quadro e devem ser evitadas.

O tabagismo, bebida alcoólica e abuso da voz são os principais causadores do câncer de laringe. Segundo o presidente da Academia Brasileira de Laringologia de Voz, Dr. Domingos Tsuji, os primeiros sintomas são rouquidão, cansaço vocal, dor na garganta, dor muscular no pescoço e fadiga. Os gargarejos são paliativos. Têm sua função quando a pessoa está com dor de garganta, com faringite. O uso rotineiro de chás, como os de romã ou de gengibre são apresentadas como benéficas para a voz, mas é preciso lembrar que nem os chás nem as frutas, passam pelas cordas vocais, vão direto para o esôfago e o estômago, e o teor de acidez que contêm pode provocar distúrbios nesses órgãos. O melhor seria recorrer à velha receita caseira de gargarejo com água e sal, ou simplesmente fazer um gargarejo com a água do chuveiro depois de uma noite bem dormida



Verdades e Mentiras sobre os cuidados com a voz

- › Colocar um balde de água no canto da sala.

Essa prática não funciona. É indicada para quem fica em ambiente com ar-condicionado, mas é fora de propósito. O ar-condicionado prejudica a voz pelo fato de retirar a umidade do ambiente e, automaticamente, ressecar a pele como um todo, ressecar o corpo e a laringe. Geralmente, quem fica por muito tempo num ambiente com ar-condicionado está sempre tossindo, pigarreando... Atitudes que fazem com que as pregas vocais entrem em um brusco atrito. A única maneira de repor essa reserva do ar é fazer a ingestão direta de água natural, a chamada hidratoterapia. Terapia que consiste em ingerir 2 litros de água por dia, uma média de 8 a 10 copos.

- › Tomar uma dose de conhaque antes do discurso.

Errado! O conhaque, bem como o gengibre e o própolis, tem a propriedade de anestesiar as pregas vocais. “Se você tomar uma dose de conhaque ou mastigar um pedaço de gengibre, terá, no momento, uma sensação de alívio. É por isso que as pessoas dizem que tomam um gole de conhaque e falam melhor; essa sensação é real, mas é, também, circunstancial. Se você passar de uma dose para duas, três, quatro doses terá cada vez mais a sensação de alívio”, explica Daniela Ruiz. Mas, segundo ela, durante essa sensação de alívio, você perde a sensibilidade e passa a falar de maneira abusiva. O mesmo procedimento acontece com as pastilhas e os sprays.

- › Propólis e gengibre fazem bem à garganta?

Se a pessoa está passando por um processo infeccioso, o própolis é indicado, desde que ela não vá falar. O própolis e o gengibre têm um efeito antibactericida, isso é comprovado. Só que, por outro lado, eles anestesiam a prega vocal. Eles têm o mesmo efeito do conhaque.

- › E as bebidas alcoólicas? fazem muito mal?

O álcool é a questão da anestesia. Em função dessa anestesia, você passa a abusar mais da voz, a falar mais alto, mais forte, porque você perde a sensibilidade.

- › Chá e gargarejo de folha de romã fazem bem?

A folha de romã não tem nenhuma comprovação científica, então não é indicada.

- › E o mel, é bom?

O mel proporciona uma sensação de alívio. No caso das infecções é bastante indicado. E não tem a propriedade de anestesia. Não há contra-indicação, com exceção daqueles misturados com o própolis.

- › Fumar prejudica a voz?

Basta dizer que o fumo é o principal causador do câncer de laringe.



› Gargarejo com limão e vinagre funciona?

Tanto o limão, quanto o vinagre, se usados a longo prazo, destroem a mucosa do caminho percorrido pela voz. Portanto, não devem ser usados.

Água e sal: único gargarejo indicado!

O sal misturado à água se dilui e é a única substância que não destrói a mucosa do trato vocal (caminho percorrido pela voz), qualquer outra coisa destrói o trato vocal, a exemplo do vinagre e do limão. Ambos, se usados a longo prazo, são capazes de destruir a mucosa e o epitélio do trato vocal. “Quando eu falo trato vocal, estou me referindo ao caminho que vai da prega vocal até a boca”, explica a fonoaudióloga.

› Comer uma maçã, limpa o trato vocal (caminho percorrido pela voz), ajuda combater a secura, além de ser adstringente e facilitar a articulação.

Alimentos cítricos, como laranja e limão são bons para eliminar secreções.

Leite e derivados devem ser evitados antes de falar em público, pois eles aumentam a secreção.

› Chocolate é contra-indicado para quem usa muito a voz.

› Em vez de tossir ou pigarrear, prefira engolir e tomar bastante água. A tosse e o pigarro são hábitos vocais que podem prejudicar a voz, uma vez que o atrito brusco que ocorre nas cordas vocais, cada vez que tossimos, pode provocar a longo prazo os chamados popularmente de calos vocais.

