

Cuidados Com a Voz

por Natália Sandim



CUIDADOS COM A VOZ

A voz, além de ser um som produzido pelo nosso trato vocal, é também um dos meios mais poderosos de comunicação e interação entre as pessoas. Por isso é tão importante que a gente cuide bem dela. E cuidar da nossa voz não é uma tarefa tão difícil assim!

Existem alguns cuidados que nós podemos ter para preservar a voz, para evitar alterações e até mesmo lesões que podem prejudicar a nossa emissão vocal.

Muitos de nós já ouvimos falar sobre alimentos ou hábitos que podem ou não fazer bem. Então, pra tirar algumas dúvidas sobre esse assunto, seguem alguma dicas:

ALIMENTAÇÃO

- A ingestão de alimentos pesados e condimentados pode prejudicar a fonação, já que ao ingerir esse tipo de alimento a digestão fica mais lenta, o que interfere diretamente na movimentação do diafragma (músculo essencial no processo de respiração). Além disso pode causar o surgimento do refluxo gastroesofágico, também muito prejudicial à voz;
- Ingerir chocolate, leite e seus derivados também não é aconselhável antes de usar a voz intensamente, pois favorece a produção de pigarro;
- Sprays, pastilhas e balas podem fazer com que você force a voz sem perceber, já que diminui as sensações do esforço vocal, mascarando a dor no momento da fonação;
- Alimentos e bebidas geladas causam choque térmico e por isso podem causar inchaço e o pigarro;
- Comer maçã ajuda na limpeza do trato vocal, já que ela apresenta propriedades adstringentes;
- Sucos cítricos: ajudam na absorção do excesso de secreção.

HIDRATAÇÃO

A laringe (tubo alongado localizado no interior do pescoço, onde estão presentes as pregas vocais) precisa estar bem hidratada para que as pregas vocais possam vibrar mais livremente. A falta de hidratação, além de causar outros prejuízos, pode causar também o ressecamento do trato vocal e o pigarro persistente.

NOITES BEM DORMIDAS

Normalmente, quando dormimos bem, a nossa voz volta às suas condições normais. Se dormimos pouco após o uso intenso da voz, podemos apresentar alterações como rouquidão.

HÁBITOS VOCAIS INADEQUADOS

- Raspar a garganta e tossir: agride as pregas vocais podendo causar alterações, já que provoca grande atrito entre elas. O ideal, quando estamos com muito pigarro e temos grande necessidade de eliminá-lo, é inspirar e deglutir logo em seguida. Isso elimina a secreção da região de vibração das pregas sem causar nenhuma lesão;
- Competição sonora: em ambientes com muitos ruídos o ideal é falar em uma intensidade mais moderada;
- Falar cochichando: o esforço que fazemos pra cochichar é maior do que o esforço que fazemos pra emitir uma voz natural.

AR CONDICIONADO

Por reduzir a umidade no ambiente, o ar condicionado pode causar um ressecamento no trato vocal, o que leva a uma produção vocal com mais esforço e com mais tensão. No caso do uso do ar condicionado, o conselho é beber bastante água!

VESTUÁRIOS

O uso de roupas muito apertadas principalmente na região do pescoço (região onde estão as pregas vocais) e cintura (região onde se encontra o diafragma), também podem prejudicar o processo de fonação. O ideal é utilizar roupas mais confortáveis quando for usar a voz mais intensamente.

FUMO

A fumaça quente do cigarro e suas toxinas agredem o sistema respiratório, prejudicando principalmente as pregas vocais (duas dobrinhas, formadas por músculos e mucosa, que estão localizadas na laringe e que tem um papel fundamental na produção da voz).

O fumo pode causar inchaço e irritação nas pregas vocais, pode causar tosse, aumento da secreção dando origem ao pigarro e também o aumento de infecções.

ÁLCOOL

O álcool pode causar irritação no aparelho fonador. Ele reduz a sensibilidade na região, já que dá uma anestesiada na faringe, o que pode desencadear uma série de abusos vocais (rouquidão, ardor) sem que a gente perceba. Acabamos forçando a nossa voz, e só quando o efeito do álcool passa é que sentimos consequências dos abusos vocais que cometemos.

Algumas pessoas apresentam vozes mais resistentes e isso pode estar relacionado com fatores genéticos, neurológicos ou até mesmo com o comportamento de cada um. Mas nós também podemos melhorar a nossa resistência vocal através de treinamento, usando a voz de forma mais saudável, consciente e fazendo repouso vocal quando necessário. Para os profissionais da voz, ou seja, aquelas pessoas que usam a voz de forma mais intensa, também é legal fazer exercícios pra aquecer e desaquecer as voz. Isso ajuda muito na prevenção de lesões.

Livro consultado: "Higiene Vocal - Cuidando da Voz", Mara Behlau e Paulo Pontes.