

Você já reparou o quanto usa a sua voz? E tem dado a real importância que ela merece?

Para promover melhorias na qualidade de vida da população, é preciso conscientizá-la sobre a importância da voz, bem como informar sobre os sinais e sintomas que favorecem o diagnóstico precoce de doenças que afetam a saúde vocal.



Dentro do ambiente de trabalho, principalmente em atividades que utilizam a voz como ferramenta, é fundamental uma atuação preventiva, diminuindo as disfunções que podem acontecer e, principalmente, educando os trabalhadores quanto aos cuidados básicos e à importância da voz.

Todos podem aderir aos cuidados preventivos aplicados no dia a dia, mesmo que não usem a voz profissionalmente. Separamos algumas dicas de cuidados com a voz:

- **Evite tossir, gritar, dar gargalhadas ou pigarrear.** Esses hábitos inadequados ocasionam atrito entre as pregas vocais, machucando-as.
- **Sabemos que, muitas vezes, a tosse é inevitável, mas conseguimos preveni-la mantendo uma hidratação adequada ou respirando fundo e engolindo.**
- **Outra dica para evitar tosse e pigarro é consumir maçã; essa fruta é adstringente, diminuindo as secreções na garganta responsáveis tanto pelo pigarro como pela tosse.**
- **Evite bebidas muito quentes ou muito geladas.**
- **Mantenha uma boa postura corporal ao falar.**
- **Hidratação diária é vital. Beba bastante água (em temperatura ambiente) enquanto estiver falando, em pequenos goles. A hidratação diminui a possibilidade de “machucar” as pregas vocais durante seu uso.**
- **Evite bebidas alcólicas, pois elas atuam como anestésico, diminuindo a sensibilidade, e, dessa forma, podem forçar a voz sem que percebamos.**



- Evite também balas ardidadas ou pastilhas com anestésicos para a garganta, desde que não tenham sido prescritas por um médico. Esse hábito também diminui a sensibilidade e pode forçar a voz sem que notemos, o que pode agravar a situação e até mesmo machucar ou irritar mais ainda as pregas vocais.
- Não fume, pois a fumaça é altamente irritante, especialmente para as pregas vocais.
- Faça repouso vocal após uso intensivo da voz, estabelecendo pausas durante toda a sua jornada de trabalho, caso use a voz profissionalmente.
- Evite a automedicação.
- Ar-condicionado forte pode causar o ressecamento do trato vocal, portanto mantenha a temperatura ambiente entre 18°C e 23°C.
- Procure um ambiente silencioso nas atividades que exijam o uso intenso da voz.

Esteja sempre atento aos primeiros sintomas de alteração vocal, como cansaço, ardor ou dor ao falar, falhas na voz, mudança de tom, pigarro e rouquidão.

UM LEMBRETE: caso a rouquidão dure mais do que 15 dias, ela deve ser investigada por um médico otorrinolaringologista.

Se identificar alguma queixa vocal, procure atendimento médico com o otorrinolaringologista ou um fonoaudiólogo para avaliação e tratamento, se necessário.



Referências:

MINISTÉRIO DA SAÚDE. “Um Mundo, Muitas Vozes”: 16/4 – Dia Mundial e Nacional da Voz.” 2022. Disponível on-line.

ROCHA, Marcus Vinícius Queiroz. “Cuidados com a voz”. Abril de 2021. Disponível on-line.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE FONOAUDIOLOGIA. “Dicas para você ser amigo da sua voz”. Abril de 2022. Disponível on-line.