Dia Mundial da Voz

Categoria: Saúde
Data de Publicação: 16 de abril de 2019

Hoje, dia 16 de abril é considerado o dia Mundial da Voz. A Prefeitura de Veranópolis, através da Secretaria Municipal da Saúde, esteve promovendo durante a manhã uma conscientização com os profissionais da saúde, para o cuidado com a voz. Todos os profissionais receberam um kit, com produtos e dicas que auxiliam na saúde vocal, entregue pela fonoaudióloga do município Juliana Lauer Gonçalves. Veja algumas orientações e cuidados gerais para a sua voz 1- Esteja atento aos primeiros sintomas de alteração vocal como cansaço, ardor ou dor ao falar, falhas na voz, mudança de tom, pigarro e rouquidão. Eles podem estar relacionados a lesões nas pregas vocais e/ou até mesmo ao câncer de laringe; 2- Beba goles de água (sem gás) em situações de uso da voz; pregas vocais hidratadas são menos suscetíveis a lesões. Vale lembrar que a tolerância com relação à temperatura da água é individual; 3- Mantenha uma alimentação saudável e, antes de utilizar a voz continuamente, evite alimentos pesados, cafeína, leite e derivados, bebidas gasosas e chocolate. Cigarro e álcool fazem mal à voz e aumentam o risco de câncer de laringe; 4- Realize atividades físicas regularmente, pois elas melhoram o condicionamento cardiorrespiratório. Um bom funcionamento corporal ajuda na produção e na resistência vocal; 5- Nos quadros gripais, de crises alérgicas e no período pré-menstrual, os exercícios vocais podem lhe ajudar a recuperar a voz mais rápido e devem ser realizados conforme orientação de um fonoaudiólogo; 6- Fale sem esforço e articule bem as palavras, abrindo bastante a boca para amplificar os sons e melhorar a clareza da fala; 7- Evite roupas e acessórios que possam limitar seus movimentos e dificultar a sua respiração, principalmente durante o uso profissional da voz; 8- Tente não falar por longos períodos em ambientes ruidosos; 9- Evite pigarrear, tossir, gritar e gargalhar exageradamente e com muita frequência; tais atos podem contribuir para uma sobrecarga vocal; 10- Em caso de suspeita de alteração vocal, procure o fonoaudiólogo e o médico otorrinolaringologista. Acesse o site a href="campanhadavoz.com.br" campanhadavoz.com.br/a e saiba mais. Realização: Secretaria Municipal da Saúde Prefeitura Municipal de Veranópolis Apoio: Corsan Veranópolis Projeto de Execução: Fga Juliana Lauer Gonçalves/ CRFa 9085-RS Assessoria de Imprensa/ Prefeitura de Veranópolis