



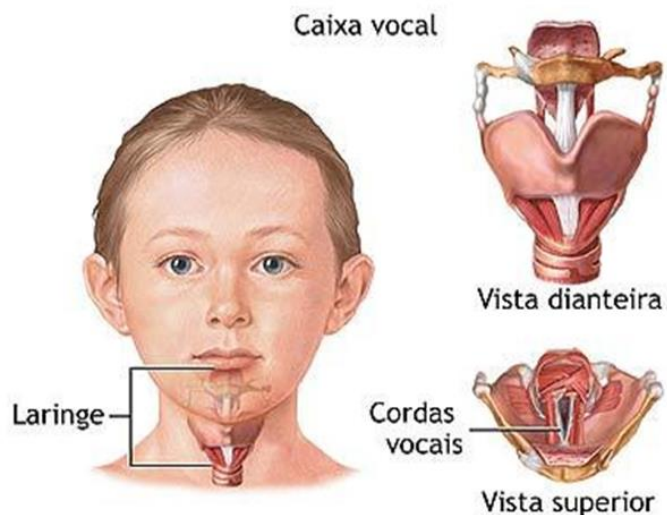
Assinala-se esta sexta-feira, dia 16 de abril, o **Dia Mundial da Voz**, uma efeméride que tem como principal objetivo promover a saúde do aparelho vocal e prevenir doenças da laringe.

### Como é produzida a nossa voz?

A voz humana existe desde o nascimento e pode ter diversas formas, tais como o choro, o grito, o riso e a fala.

A voz é produzida na laringe, onde se localizam as **cordas vocais**.

Ao respirarmos as cordas vocais abrem-se e o ar entra e sai dos pulmões. Ao falarmos, elas aproximam-se e o ar que sai dos pulmões ao passar pelas cordas vocais vai fazer com que elas vibrem produzindo assim os sons da nossa voz.



Assim sendo, a voz é o resultado do equilíbrio entre duas forças: a força do ar que sai dos pulmões e a força muscular da laringe. Se houver um desequilíbrio nesse mecanismo, poderá ocorrer uma alteração na voz.

## Como cuidar da voz?

Beber água frequentemente, pelo menos 1.5L diários, a uma temperatura ambiente e em ambientes secos reforçar a ingestão de água.

Repousar e não esforçar demasiado a voz.

Praticar exercício físico e dormir bem.

Falar de forma pausada, para ter tempo de respirar antes de voltar a falar, usando um bom suporte respiratório.

Aquecer e arrefecer a voz, antes e após o seu uso mais intenso.

Recorrer ao uso do microfone em apresentações ou palestras.

Fazer uma alimentação saudável (consumir mais legumes, frutas, cozidos/grelhados, evitar fritos, doces, refrigerantes).

Humidificar o ar na presença de ambientes demasiados secos.



## Sintomas de um problema de voz:



Sensação de cansaço vocal.

Sensação de corpo estranho na garganta.

Perda de voz após uso vocal prolongado.

Rouquidão.

Sensação de irritação na garganta.

Dor ou picadas ao falar.

Sensação de secura ao falar.

Sensação de esforço vocal.

Tosse frequente.

Perdas/quebras inesperadas de voz.

Dificuldade em projetar a voz.

## O que deve evitar?

Fumar, visto que o fumo irrita a mucosa das pregas vocais.

Ingerir bebidas alcoólicas em excesso.

Gritar ou falar muito alto de forma excessiva, sobretudo em ambientes ruidosos.

Uso contínuo da voz durante estados gripais ou crises alérgicas.

Falar durante muito tempo seguido.

Falar ao mesmo tempo que pratica exercício físico, pois pode provocar lesões nas pregas vocais.

Cantar num tom fora do seu registo vocal (mais agudo, mais grave).

Estar diretamente exposto a ambientes com ar condicionado, ou a ambientes poluídos.

Consumir cafeína em excesso pois provoca desidratação das pregas vocais.

Exposição a produtos tóxicos ou fumos.

Mudanças bruscas de temperatura.

*Documento elaborado pelas Coordenadoras da Educação para a Saúde*