

Dia Mundial da Voz – Seja Amigo da sua Voz



No **16 de abril**, comemora-se o **"Dia Mundial da Voz"**. Celebração iniciada no Brasil em 1999. A partir de 2003, passou a ter expressão internacional.

Dra. Fga. Carla Aparecida Cielo
Profª. Fonoaudiologia e Pós-graduação em Distúrbios da Comunicação Humana
Laboratório de Voz - UFSM
CRF^a 5641/RS

A **voz**, além de ser um meio pelo qual você se comunica, conta as novidades, desabafa, é um verdadeiro **instrumento de trabalho** para profissionais como professores, atores, cantores, jornalistas, religiosos, advogados, telefonistas, radialistas, políticos, entre outros.

Mesmo quem não trabalha com a voz, a utiliza constantemente no dia-a-dia sem se dar conta disso. Muitas pessoas só notam que precisam cuidar da voz quando ela está causando desconforto no falante ou no ouvinte. Em geral, só percebemos nossa voz quando ela falha em cumprir seu papel.

Existem várias doenças que podem comprometer a voz como as laringites e até o câncer de laringe, em casos extremos. Porém, existem **problemas de voz** que não são causados por doenças como essas. Tais problemas são **decorrentes de hábitos vocais inadequados** que levam a um mau uso e abuso do mecanismo vocal.

Procure **evitar** coisas como **falar e cantar gritando; pigarrear; falar em ambientes ruidosos (competição sonora); usar roupas ou acessórios muito apertados na região da cintura, prejudicando a respiração ou na região do pescoço, apertando a laringe onde se encontram as pregas vocais; fumar; forçar um tipo de voz que não é o natural; comer demais ou alimentos muito pesados antes de utilizar a voz profissionalmente (o estômago dilatado dificulta a respiração) ou antes de dormir (refluxo); falar sem abrir suficientemente a boca (má dicção); beber pouca água; dormir pouco; dentre outros.**

Eliminando ou minimizando esses fatores, você garantirá à sua voz um melhor desempenho e não mais sentirá aquelas sensações desagradáveis na garganta como **ardência, queimação, "bolo", aspereza, dor, corpo estranho, cansaço e dificuldades para falar**. Podemos cuidar da nossa voz e mantê-la saudável para desempenhar sua função de comunicação. A voz é como o restante do nosso corpo, sofre mudanças, envelhece e até adoece, por isso deve ser **bem cuidada**.

Se você ainda não sabia como cuidar da sua voz, **experimente essas dicas!** Se as dificuldades permanecerem, procure um médico otorrinolaringologista para examinar sua garganta e um fonoaudiólogo para ensinar a **usar bem a voz**.



Site do LabVoz
<https://goo.gl/hYmH6m>



LabVoz

Laboratório de Voz - UFSM