

DICAS PARA SUA VOZ

- Evitar mudanças bruscas de temperatura, tanto do quente para frio, como do frio para o quente.
- Comer maçã limpa o trato vocal (caminho percorrido pela voz) e ajuda a combater a secura da garganta, além de ser adstringente e facilitar a articulação.
- Leite e derivados devem ser evitados antes de falar em público, pois eles aumentam a secreção, assim como o chocolate é contraindicado para quem usa muito a voz.
- Evite de tossir ou pigarrear, prefira engolir as secreções da garganta e tomar bastante água.
- A fumaça do cigarro é um irritante às mucosas do trato vocal. Fumar causa câncer!
- O álcool, além de irritante, pode ter um efeito anestésico que mascara a dor de garganta, indicativo de que o abuso vocal está machucando as cordas vocais.
- Evite falar durante o esforço físico, pois ocorre aumento no grau de fechamento das cordas vocais, podendo gerar sobrecarga sobre as mesmas durante a fala.
- Gengibre, apesar de ter um efeito "cicatrizante" pode irritar as mucosas da laringe, desencadeando tosse intensa.
- Hidrate-se! A quantidade ideal é de 7-8 copos de água por dia (em torno de 2 litros ao dia).
- Cuidado ao falar em ambientes ruidosos ou abertos, pois há uma tendência em aumentar o volume da voz, consciente ou inconsciente.

ATENÇÃO!!

Sintomas como rouquidão, pigarro constante, falhas na voz, cansaço ao falar, dificuldade para engolir ou para respirar, voz fina ou grossa demais podem ser sinais de problemas.

Observe se eles melhoram quando você permanece por alguns dias sem falar muito e se pioram em situações em que usa mais a voz.

Caso os sintomas durem mais de 15 dias, você deve consultar um médico otorrinolaringologista e um fonoaudiólogo.

Atenciosamente,

Equipe Unyoto Otorrinos