

Behlau M, Madazio G, Moreti F, et al. Efficiency and Cutoff Values of Self-Assessment Instruments on the Impact of a Voice Problem. J Voice. 2016;30(4):506.e9-506.e18.

Behlau M, Pontes P, Moreti F. Higiene Vocal - Cuidando da Voz. 5 ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2016.



SBFa
Sociedade Brasileira
de Fonoaudiologia



**Sistema de Conselhos
de Fonoaudiologia**

Pela importância de se comunicar bem
www.fonoaudiologia.org.br

SEJA AMIGO DA SUA VOZ

SABE O QUE O
LÁZARO RAMOS
FAZ PARA SER
APRESENTADOR,
ATOR E CINEASTA?
ELE CUIDA DA VOZ.




O artista participou da campanha sem ônus para o Sistema de Conselhos de Fonoaudiologia



SUA VOZ DIZ MUITO SOBRE VOCÊ!

Rouquidão, falhas, cansaço ao falar, dor ou ardência na garganta podem comprometer a sua comunicação e a qualidade de vida. Consulte um fonoaudiólogo e um médico otorrinolaringologista, e saiba mais sobre como cuidar da sua voz!

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 CAMPANHADAVOZ.COM.BR
E SAIBA MAIS.**

