

# Cuide da sua voz



**Profa. Dra. Izabel Cristina Viola**  
Fonoaudiologia Clínica e Hospitalar,  
Assessoria em Voz Profissional • Dra.  
em Linguística, Mestre em Distúrbios da  
Comunicação e Especialista em Voz

**D**ia 16 de abril foi o Dia Nacional da Voz. Você sabia que 70% dos trabalhadores usam a voz como instrumento de trabalho? São professores, recepcionistas, vendedores, atendentes de telemarketing, médicos e tantos outros.

Rouquidão prolongada não é normal. Consulte um otorrinolaringologista e um fonoaudiólogo. Fique atento às alterações de voz e leia com atenção a entrevista da fonoaudióloga DRA. IZABEL VIOLA.

**RCM:** O que faz bem para a voz?

• **Dra. Izabel:** falar comedidamente e sem gritar, articular bastante ao falar, dormir adequadamente, ter uma postura ereta e cabeça centralizada, usar vestuário apropriado/confortável, ter uma boa alimentação e ingerir dois litros de água diariamente são algumas ações que fazem muito bem para voz.

**RCM:** O que pode ser feito para evitar problemas com a voz?

• **Dra. Izabel:** As pessoas não devem falar demais e/ou com esforço; falar pouco durante quadros gripais ou crises alérgicas; falar muito em período pré-menstrual; não praticar exercícios físicos falando; não falar em ambientes ruidosos ou abertos; não discutir com frequência; não gritar, evitar ambientes secos ou empoeirados; não tossir ou pigarrear excessivamente e não utilizar fumo e álcool em excesso.

**RCM:** Quais os problemas mais frequentes de voz?

• **Dra. Izabel:** A disfonia funcional por abuso vocal é um dos problemas mais frequentes da voz. Acontece quando a pessoa fala demais. Pesquisas apontam que os professores são os que mais sofrem com este problema. Entre outras causas estão a alta intensidade de ruído na sala de aula, a quantidade excessiva de alunos e a poeira. Todos esses fatores contribuem para que o professor tenha de falar muito e muito alto, acarretando problemas de voz.

**RCM:** E as crianças apresentam problemas de voz?

• **Dra. Izabel:** Sim, as crianças também sofrem por gritar muito e falar demais. A diferença é que nas crianças os distúrbios da voz estão ligados a problemas respiratórios como a rinite, por exemplo e estresse familiar.

**RCM:** O ar seco provoca consequências para a voz?

• **Dra. Izabel:** Sim. Diariamente estamos expostos ao clima seco, poeira, lugares quentes e empoeirados o que provoca o ressecamento do trato respiratório.

**RCM:** Bacia com água no canto da sala e gargarejo com água morna e sal resolvem?

• **Dra. Izabel:** Esses procedimentos podem ajudar, mas são métodos paliativos. Dão alívio momentâneo. A base da questão é hidratar o organismo todo bebendo água aos goles. São dois litros por dia. Mas não adianta beber água e ficar gritando o dia todo!



FALCONE

## CRÉDITO IMOBILIÁRIO

**Compra, reforma e construção  
RESIDENCIAIS E COMERCIAIS**

Escritórios, Salas, Consultórios,  
Terrenos, Galpões etc.

Crédito	Parcelas
20.000,00	139,46
30.000,00	209,19
50.000,00	348,65
75.000,00	522,98
100.000,00	697,31
125.000,00	871,64
150.000,00	1.045,97
185.000,00	1.290,03
210.000,00	1.464,36
250.000,00	1.743,29

\*Prazo: 144 meses / Valores em Reais

\*Parcelas: 144 parcelas de 0,1208% = valor de 25%

Saia já do aluguel!

Ligue agora!

(12) 3941.2378  
(12) 3018.9117

Falar com Eduardo