

Aprenda a reconhecer os primeiros sinais de fadiga vocal:

- Rouquidão
- Secura
- Tensão



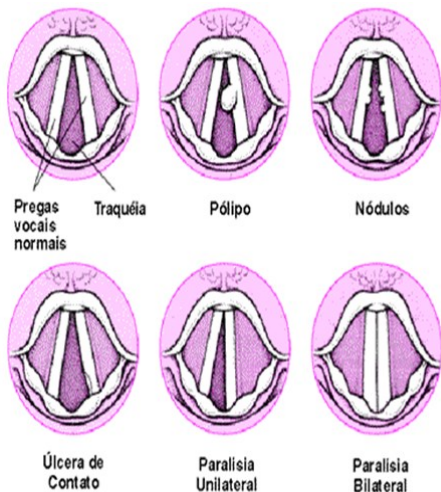
“TUDO O QUE FAZEMOS DE BOM PARA O NOSSO ORGANISMO AJUDA INDIRETAMENTE A NOSSA VOZ”
(BEHLAU, M. ET AL, 1997)

Instituto  Clínico

BOLETIM INFORMATIVO

Instituto  Clínico

Patologias vocais:



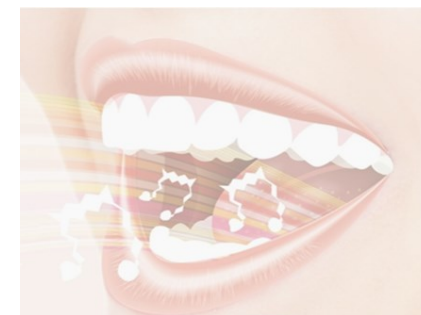
Instituto Clínico do Ave
Guimarães: 937 365 819

Instituto Clínico do Dão
Tabuaço: 933 330 194
Viseu: 232 429 331

Instituto Clínico do Douro
Peso da Régua: 254 318 126
Vila Real: 936 464 240

Instituto Clínico do Norte
Arcos de Valdevez: 258 518 499
Marco de Canaveses: 255 535 780

Instituto Clínico do Tâmega e Sousa
Lixa: 255 496 986



Voz

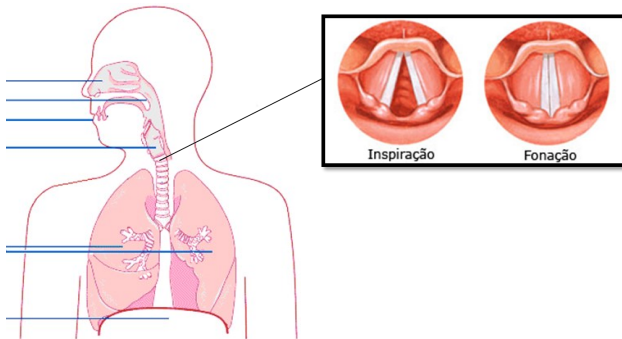
O que fazer para ter
uma voz saudável?

O que é a voz?

A voz humana é o som que resulta de uma ação fisiológica, identificando a pessoa quanto à sua idade, sexo, raça, tamanho físico, características de personalidade e estado emocional.

Como é produzida a voz?

A voz é produzida na laringe, onde se encontram as pregas vocais, que no ato da fala se aproximam suavemente e realizam um movimento de vibração, graças à passagem do ar que vem dos pulmões durante o ato de expiração, sendo produzido o som.



Orientações!

O que não deve fazer!

Não falar mal sentado ou mal posicionado	Não inspirar pela boca
Não falar muito alto/gritar	Não falar em locais com muito barulho
Não ingerir bebidas muito quentes e muito frias	Não ingerir muito café
Não comer comidas muito condimentadas nem com muita gordura	Não comer antes de dormir (até 2h antes)
Não ingerir bebidas alcoólicas e bebidas com gás	Não falar de longe para alguém
Não tossir com esforço ou pigarrear	Não ingerir pastilhas (p.ex. de mentol)
Não ingerir medicamentos caseiros	Não cantar alto
Não frequentar locais com fumo e/ou ar condicionado	Não imitar sons ou vozes
Não usar roupa apertada no pescoço ou na barriga	Não fumar

Orientações!

O que deve fazer!

Beber cerca de 1.5 l de água por dia	Aproximar-se das pessoas para ser ouvido sem ter que gritar
Evitar falar durante muito tempo seguido	Fazer pausas para descansar a sua voz
Se é fumador tentar reduzir o número de cigarros	Evite falar em ambientes com muito barulho
Bocejar para relaxar a garganta	Beber sumos e comer frutas cítricas (caso não tenha azia)
Aprender a realizar uma boa postura	Tentar engolir "em seco", beber água ou tossir, quando sentir algo na garganta
Relaxar (fazer yoga, passear, ouvir música calma)	Quando acordar espreguiçar e fazer alongamentos para relaxar