

16 DE ABRIL: DIA MUNDIAL DA VOZ



Para cuidar da sua voz, a primeira medida, é saber que o estado geral de saúde tem relação direta com ela. Para estar em dia com sua saúde, pratique atividades físicas! Meia hora de caminhada, três ou quatro vezes na semana, pode colaborar muito para isso.



Beba água regularmente, inclusive durante a atividade se você for profissional da voz (professor, ator, cantor, vendedor, teleoperador, entre outros). Beber água em temperatura ambiente e em pequenos goles mantém o seu corpo hidratado e é fundamental para uma voz saudável.



Tenha atenção para sua alimentação. O ideal é fazer refeições saudáveis e equilibradas, tentar ao máximo evitar o jejum superior a três/quatro horas. Procure mastigar bem os alimentos, beber pouco líquido durante as refeições e variar o tipo de alimento. Não se esqueça das frutas e das verduras! O sono também tem relação com a voz e com toda disposição física. Qualquer um já viveu a situação de após uma noite mal dormida sentir que a voz fica mais

“pesada” e as vezes sentimos cansaço ao falar.

O cigarro e o álcool são os maiores “vilões” para a qualidade da voz e longevidade. E o grito? Guarde-o para uma situação de perigo. Atenção para a intensidade da sua voz, falar alto pode causar um desgaste desnecessário, sua voz provavelmente não ganhará a competição se o ruído do ambiente for muito intenso.

E, lembre-se, se ficar rouco sem motivo aparente por mais de 15 dias, consulte um médico otorrinolaringologista e um fonoaudiólogo. Eles saberão o que fazer para lhe orientar e ajudar. Para outras informações sobre a voz consulte o site do LaborVox www.pucsp.com.br/laborvox e

SEJA AMIGO DA SUA VOZ!!!!