

SEJA AMIGO DA SUA VOZ



Você sabia que a boa saúde da nossa Voz é tudo?

A nossa Voz é essencial para a nossa vida, pois precisamos dela para uma boa comunicação entre as pessoas! É isso mesmo pessoal!

Comemorando o dia **16 de abril** como o dia mundial da voz, temos como objetivo conscientizar as pessoas sobre a importância de realizar os cuidados necessários para que tenhamos sempre uma voz belíssima e saudável.

É de extrema importância nós ficarmos atentos aos hábitos os quais podem ser prejudiciais à nossa saúde vocal.

O não beber água, gritar, falar muito alto, ambiente seco e consumo de bebidas alcoólicas são alguns dos hábitos que podem causar problemas e alterações vocais.

Mas o que é a Voz?

Pode-se considerar a Voz como o som resultante da vibração das cordas vocais provocada pela passagem do ar, através da laringe, no momento em que as duas cordas se aproximam. Este som será, posteriormente, modelado pelas cavidades de ressonância (faringe, cavidade bucal e fossas nasais).

A Voz é a forma mais comum de comunicação, sendo da maior importância nas relações sociais e na vida profissional. Só usando a voz de uma forma correta e tendo cuidados com a sua utilização, é possível mantê-la saudável durante toda a vida.

As causas mais frequentes de alterações na voz são: as infecções respiratórias superiores associam-se, muitas vezes, a alterações da voz que podem prolongar-se durante duas semanas. É o que sucede com uma síndrome gripal ou com uma banal constipação em que as cordas vocais ficam edemaciadas e tais fatos prejudicam a sua vibração. O repouso vocal permite, na maioria dos casos, a recuperação.

Caso não ocorra a melhoria no prazo de duas semanas e houve a persistência da rouquidão ou voz áspera, por exemplo, a procura de um médico otorrinolaringologista ou fonoaudiólogo torna-se indispensável, sendo ainda mais urgente aos fumadores.

A alteração na voz constitui um dos primeiros sinais, senão o mais importante, dos tumores da laringe e o diagnóstico precoce aumenta a probabilidade de cura.

Aproveite a oportunidade, agora que você já está por dentro do assunto, faça uma avaliação anual de sua voz, assim você a manterá saudável, bela e cheia de vida.

Beijos a todos!

Fga. Giana Sehnem
Clínica Miguel Meirelles
Rua Pinheiro Machado, 2350 térreo
FONE: (55) 3222.3033
Santa Maria RS