



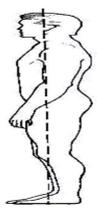
## Bem-Estar Vocal e os Ciclos da Vida

### VOZ NOS CICLOS DA VIDA

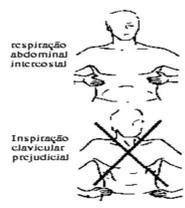
A voz modifica-se ao longo da vida sob influência hormonal do crescimento e da diferenciação de gênero. Na mulher o ciclo menstrual, a gestação, a menopausa e os anabolizantes associam-se a uma voz mais grave (grossa).

### ESTRESSE USO VOCAL & AMBIENTE

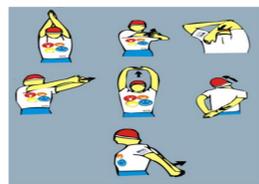
Recomenda-se: 8 horas de sono; repouso vocal relativo as horas de uso, redução de volume de voz, de quantidade de fala. A integração corpo-voz se beneficia de alongamento.



Postura



Respiração



Alongamento



- Evite abuso vocal: pigarrear, tossir, sussurrar e gritar.
- Competição auditiva aumenta sinais de fadiga: voz rouca, fraca, sopro.
- Aquecimento vocal garante resistência e projeção vocal.
- Choque térmico, alergia a poeira, alimentos provocam reação de descarga de muco, edema, irritação e limitação vocal.

### CIGARRO E BEBIDAS ALCOÓLICAS

Evite ingerir gargarizar com conhaque.  
Efeito: irritação, anestesia temporária induz abuso vocal.

Efeito: Descarga de muco, edema, pigarro.  
Droga inalatória causa ulceração perfuração de septo.

### LESÕES NAS PREGAS VOCAIS

- Álcool, cigarro, refluxo gastroesofágico, abuso vocal aumentam a predisposição a lesões e probabilidade de câncer.
- Genética e ambiente são fatores contribuintes e determinantes na gravidade e extensão do danos.



### REFERÊNCIAS

- Fonte:  
1. Behlau M, Pontes P. Higiene Vocal: cuidando da voz. 4ªed. Rio de Janeiro: Revinter; 2009.  
2. Imagens da Campanha da Voz 2015 – Departamento de Voz da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia (SBFa)



A voz é a impressão digital da sua identidade, sua marca!



Impressão do ouvinte:  
Voz aguda: submissão  
Voz grave: autoridade  
Voz forte: extroversão  
Voz fraca: introversão  
**Voz rouca: estresse**

### ALIMENTAÇÃO & HIDRATAÇÃO

#### Energéticos Extras

Óleos e Gorduras: use moderadamente  
Doces e Açúcares: use moderadamente

#### Construtores

Leites e derivados: 2 a 3 porções diárias  
Leguminosas: 1 porção diária  
Carnes, Feijão e Ovos: 1 a 2 porções diárias

#### Reguladores

Frutas: 3 a 5 porções diárias  
Verduras: 4 a 5 porções diárias

#### Energéticos

Pães e Massas: 5 a 9 porções diárias  
Tubérculos e Raízes: 5 a 9 porção diária  
Cereais: 5 a 9 porções diárias

<http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http://musclemassablog.site.br.com/>



Proteínas e carboidratos oferecem energia



Maçã e os sucos cítricos reduzem o muco.



Cafeína, leite, refrigerante causam refluxo gastroesofágico  
Condimentados lentificam a digestão.

Ao perceber saliva grossa ressecamento, hidrate-se e evite choque térmico e ambiental: beba 2 litros de água por dia, 8 copos em pequenos goles.



TABELA DE CORES DA URINA - GRAU DE HIDRATAÇÃO



### MEDICAMENTOS E SOLUÇÕES CASEIRAS

- Consulte-se com o médico otorrinolaringologista sobre o sintoma ou queixa de voz por mais de 15 dias.
- Evite automedicação e seu efeito colateral de ressecamento.
- Não há comprovação científica sobre soluções caseiras e ação direta sobre a laringe, podendo mascarar sintomas vocais.

