



SBFa

Sociedade Brasileira De Fonoaudiologia

DEPARTAMENTO DE VOZ



## DICAS PARA VOCÊ SER AMIGO DA SUA VOZ!

- ✓ Fale sem esforço e articule bem as palavras
- ✓ Mantenha uma boa postura corporal ao falar ou cantar
- ✓ Beba 2 litros de água diariamente
- ✓ Durma bem
- ✓ Tenha uma alimentação saudável rica em frutas e proteínas
- ✓ Use vestuário confortável
- ✓ Procure reduzir a quantidade de fala durante quadros gripais, crises alérgicas e período pré-menstrual
- ✓ Evite falar por longos períodos, principalmente em ambientes ruidosos
- ✓ Evite pigarrear, gritar e dar gargalhadas exageradas
- ✓ Evite ingerir leite e derivados, bebidas gasosas, chocolate antes de utilizar a voz continuamente
- ✓ Evite ingerir álcool em excesso, bem como outras drogas
- ✓ Cuidado ao cantar inadequadamente ou abusivamente
- ✓ Esteja atento aos primeiros sintomas de alteração vocal como cansaço, ardor ou dor ao falar, falhas na voz, mudança de tom, pigarro e rouquidão
- ✓ No caso de problemas vocais, procure um fonoaudiólogo e um médico otorrinolaringologista

### Referência Bibliográfica:

- Andrada e Silva MA. Saúde Vocal. In: Pinho SMR. Fundamentos em Fonoaudiologia: tratando os distúrbios da voz. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 1998. pp. 119-125.
- Behlau M, Pontes P. Higiene Vocal: cuidando da voz. 3ª ed. Rio de Janeiro: Revinter; 2001.
- Pinho SMR. Manual de Higiene Vocal para Profissionais da Voz. 2ª ed. Carapicuíba/SP: Pró-fono, 1999.