

Atores, cantores, apresentadores, jornalistas, padres, professores, locutores e uma infinidade de outros profissionais, que utilizam a voz no cotidiano do trabalho, sabem bem disso. Eles têm procurado, cada vez mais, especialistas para obter orientações sobre o que devem fazer para preservar a voz.

Mas, a prevenção, ainda, é o melhor remédio. Por isso, cuidar da alimentação e evitar alguns hábitos inadequados é imprescindível.

É indicado uma avaliação vocal semestralmente para pessoas que usam a voz profissionalmente e necessitam da mesma para trabalhar. As demais, anualmente.

A seguir, dicas importantes para seu dia –a –dia:

Dicas preciosas...

-Evitar a mudança brusca de temperatura, tanto do quente para frio, como do frio para o quente. "A prega vocal responde com uma reação de defesa. E qual é essa reação? Uma descarga da prega vocal de muco de secreção".

-Comer uma maçã, limpa o trato vocal (caminho percorrido pela voz), ajuda combater a secura, além de ser adstringente e facilitar a articulação.

-Leite e derivados devem ser evitados antes de falar em público, pois eles aumentam a secreção.

-Chocolate é contra-indicado para quem usa muito a voz.

-Em vez de tossir ou pigarrear, prefira engolir o pigarro e tomar bastante água. A tosse e o pigarro são hábitos vocais que podem prejudicar a voz, uma vez que o atrito brusco que ocorre nas cordas vocais, cada vez que tossimos, pode provocar a longo prazo os chamados popularmente de calos vocais.

- Se a pessoa está passando por um processo infeccioso, como por exemplo um resfriado, uma laringite; o própolis é indicado, desde que ela não vá falar. O própolis e o gengibre têm um efeito antibactericida, isso é comprovado. Só que, por outro lado, eles anestésiam a prega vocal. Eles têm o mesmo efeito do conhaque.

-Bebidas alcoólicas em geral, são uma questão da anestesia. Em função dessa anestesia, você não sente o que está fazendo com sua voz e passa a abusar mais dela, passando a falar mais alto, mais forte, porque você perde a sensibilidade.

- Tanto o limão, quanto o vinagre, se usados a longo prazo, destroem a mucosa do caminho percorrido pela voz. Portanto, não devem ser usados.

-O sal misturado à água se dilui e é a única substância que não destrói a mucosa do trato vocal (caminho percorrido pela voz), qualquer outra coisa destrói o trato vocal, a exemplo do vinagre e do limão. Ambos, se usados em longo prazo, são capazes de destruir a mucosa e o epitélio do trato vocal.

O ar-condicionado prejudica a voz pelo fato de retirar a umidade do ambiente e, automaticamente, ressecar a pele como um todo, ressecar o corpo e a laringe. Geralmente, quem fica por muito tempo num ambiente com ar-condicionado está sempre tossindo, pigarreando.