



Há que ter atenção que cada ser tem a sua personalidade própria, e esta manifesta-se desde do seu primeiro dia de vida, e que se fazem notar pelas suas atitudes. Estas reflectem-se, também, na comida. Se bem que é certo que todos os recém-nascidos pedem por alimentos, e fazem-no através do choro, nem todos têm a mesma sensação de saciedade, nem demonstram a mesma afeição ou entusiasmo pela sucção. Daí a importância de aceitar a individualidade de cada novo ser, com as suas características e personalidade própria. Há que conhecê-la, respeita-la e orientá-la positivamente.

**Sara Romeiro** | Nutricionista

## A NUTRICIONISTA RESPONDE

Subscreva a *newsletter* e envie a sua dúvida sobre este tema para através do nosso mail: [newsletter@anadurao.pt](mailto:newsletter@anadurao.pt)

>> **Acompanhe a sua questão com o seu nome, idade e localidade. No assunto basta colocar a Ref.: news07\_304**



## >> Rouquidão: Aprenda a proteger a sua voz



## Afine sua saúde Cuide da sua voz

A voz, que se gera na laringe, caracteriza-nos enquanto seres humanos. Ela está implícita tanto a **nível físico**, pois permite-nos sentir inconscientemente as vibrações que emitimos e recebemos no processo de comunicação; como a **nível psicológico**, já que é uma forma de expressão da nossa identidade individual reflectindo também a nossa personalidade; e ainda a **nível social** dado que ela é o prolongamento do nosso corpo até ao limite dos outros, a voz chega sempre antes de nós, levando-nos até ao outro.

Este instrumento tão poderoso, a voz, além das consideráveis diferenças de pessoa para pessoa muda dinamicamente de minuto a minuto no mesmo indivíduo. No entanto, existem modificações que ocorrem a longo prazo estando relacionadas quer com os hábitos de vida quer com o natural declínio na vida de todos nós.

Dada toda a riqueza que a voz encerra, a sua alteração transporta tudo aquilo que

entristece as pessoas com patologia vocal. Nestas situações, a pessoa deixa de ser ela própria e promove-se um não reconhecimento de si para consigo e dos outros para consigo. Sendo o Inverno uma das estações do ano que mais fragiliza a nossa saúde, especificamente o nosso aparelho respiratório e fonoarticulatório, apresentam-se de seguida alguns conselhos que o ajudarão a manter a sua voz protegida e saudável durante não só este período mas no decorrer de todo o ano.

*Para melhor integrar pequenas alterações benéficas na sua rotina diária as recomendações encontram-se organizadas pelo decurso natural do dia, ou seja, desde o início do dia até ao seu final.*

**1 Evite o uso de roupas apertadas.** Na escolha do vestuário tenha especial atenção com a zona do pescoço (golas apertadas dificultam a movimentação da laringe) e a zona da cintura (vestuário apertado dificultará a movimentação do diafragma e consequentemente a respiração).

**2 Aqueça a voz antes de usá-la de forma intensiva.** Enquanto toma o duche matinal ou se desloca no carro para o seu local de trabalho pode ir realizando contagens numéricas (exemplo: 1 a 20), pausadamente. Deve iniciar a fala num tom de voz baixo (sussurrando) e ir aumentando gradualmente até ao seu tom de voz habitual. Se preferir acompanhe a música da rádio aplicando o aumento gradual do tom de voz.

**3 Mantenha uma postura corporal adequada.** Sobretudo se trabalha sentado, procure ter a coluna sempre direita e também relaxada. O corpo funciona como um todo e tensão numa determinada região corporal pode levar a uma tensão na laringe, afectando a qualidade da voz.

**4 Mantenha-se hidratado.** Deverá beber pelo menos 1,5 litros de água por dia, ao longo

do dia. Uma laringe hidratada previne o esforço a falar, o pigarreio constante e a saliva grossa, que alteram a qualidade da voz. A água não deve ser substituída por bebidas como o álcool, o café e outras bebidas com cafeína (chá preto ou verde e algumas bebidas gaseificadas), pois estas provocam desidratação das pregas vocais.

**5 Evite excessivas e longas ligações telefónicas.** Principalmente quando há ruído de fundo, pois favorece uma postura corporal desadequada, uma maior tensão e esforço das pregas vocais.

**6 Reduza a permanência em locais com ar condicionado.** O ar condicionado provoca agressão à mucosa da laringe, pois reduz a humidade do ar, secando também as pregas vocais, havendo por isso maior tensão e esforço vocal. Além disso, a saída de um local com ar condicionado para outro submete a laringe a um choque térmico provocando alteração da voz devido à descarga imediata de muco e nas pregas vocais.

**7 Faça um repouso vocal após uso intensivo da voz.** Ao fim do dia, no seu regresso a casa recomenda-se a diminuição de quantidade de fala. Se não for possível procure pelo menos diminuir o seu tom de voz.

**8 Modere o consumo de refrigerantes, café e chocolate. Evite também alimentos gordurosos e condimentados,** principalmente à noite, antes de dormir. Estes alimentos favorecem o aparecimento de refluxo gastroesofágico (conhecido por azia), que inflama e irrita a mucosa da laringe.

*Insira estas recomendações no seu quotidiano e ouvirá a diferença na sua voz.*

**Cátia Guerra** | Terapeuta da Fala