

## COMO SE DEVE CUIDAR DA VOZ?

- \* Beber de 8 a 10 copos de água por dia;
- \* Não gritar ou falar durante muito tempo;
- \* Evitar alimentos achocolatados e derivados do leite, pois eles aumentam a secreção no trato vocal;
- \* Falar sempre com uma postura adequada (reta), pois relaxa principalmente ombro e pescoço;
- \* Não pigarrear ou tossir, pois esta ação provoca atrito nas pregas vocais, sempre que sentir vontade de realizar esses hábitos engula a saliva ou tome água;
- \* Evite bebidas alcoólicas e pastilhas ou "sprays", pois eles atuam como anestésicos do trato vocal, mascarando o abuso vocal;
- \* Não falar em ambientes muito ruidosos, evitando a competição sonora;
- \* Não fumar, pois irrita a mucosa de todo o aparelho fonador;
- \* Faça repouso vocal e corporal.
- \* Evite refrigerantes, alimentos gordurosos e condimentados antes do uso profissional da voz.
- \* Evite ambiente com poeira, morfo, cheiro forte, especialmente se dor alérgico.
- \* Evite bebidas muito gelada ou muito quente.
- \* Procure atendimento especializado se usar a voz profissionalmente e se apresentar rouquidão por mais de 15(quinze) dias, sem estar associada a gripe ou infecções na garganta.

## ENDEREÇO DOS CEREST

**TERESINA:** Av. Pernambuco, 2464  
B. Primavera - Cep: 64003-500  
Fones: (86) 3221.1069 / 3217.3782

**PARNAÍBA:** Rua Caiapós, S/N - B. Pindorama  
Fone: (86) 3323.2175 - Cep: 64215-316

**BOM JESUS:** Rua Euvécio Pinheiro, S/N  
Fone (89) 3562.1196 - Cep: 64900-000

**PICOS:** Rua São Vicente, 325 - B. São Vicente  
Fone: (89) 3422.3210 - Cep: 64600-000

## CONTE PRA GENTE, CONTE COM A GENTE



# CEREST

**CENTRO ESTADUAL DE  
REFERÊNCIA EM SAÚDE  
DO TRABALHADOR**



SECRETARIA DE  
ESTADO DA SAÚDE



GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
PÁTRIA EDUCADORA  
Ministério da Saúde



# CEREST

**CENTRO ESTADUAL DE  
REFERÊNCIA EM SAÚDE  
DO TRABALHADOR**



# SAÚDE VOCAL

# VOZ

A voz é o som produzido através da vibração das Pregas Vocais (popularmente conhecidas como cordas vocais) localizada na laringe. Realizam seus movimentos graças ao fluxo de ar que vem dos pulmões (expiração) e à ação dos músculos da laringe.

## A VOZ E O TRABALHO

\* Cerca de 70% da população ativa utiliza a voz como instrumento de trabalho. Em especial, são considerados profissionais da voz: professores, cantores, atores, vendedores, operadores de call center, entre outros. Esses profissionais podem esquecer que a voz é um instrumento importantíssimo na vida de cada um e deve ser tratada com cuidado especial.

\* Existem vários tipos de doenças ligadas à voz, mas normalmente as pessoas só percebem a ROUQUIDÃO. Em grande parte dos casos uma doença surge pelo uso errado da voz.

\* Cerca de 20 a 30 % da população normalmente apresentam algum tipo de lesão nas pregas vocais.

\* Problemas vocais não causam dor aguda ou provocam sintomas que despertam a atenção imediatamente.

\* O stress da vida moderna também prejudica a saúde vocal.

## O QUE OBSERVAR NA VOZ?

- \* Cansaço ao falar;
- \* Perda da voz no meio das frases;
- \* Falta de ar enquanto fala;
- \* Dificuldade de engolir;
- \* Pigarro constante;
- \* Rouquidão;
- \* Dor ou ardência na garganta;
- \* Sensação de corpo estranho;
- \* Estes podem ser indicadores de que a saúde vocal está comprometida.



\* Mais de 50 % da população ativa têm na voz o instrumento de trabalho mais exigido, mesmo que ela não seja o foco de suas atividades.

\* Alimentos ricos em ácidos e gorduras podem prejudicar sua voz. Comer tarde da noite também.

\* A voz também envelhece. Isso pode ser sentido por homens e mulheres depois dos 40 anos.

\* É importante que os profissionais da voz façam aquecimento e desaquecimento vocal antes e depois da jornada de trabalho.

