



# COMEÇANDO UM CORO DO ZERO

*Material de apoio para o regente iniciante*

## Saúde do Cantor

Coloque este programa em um lugar de fácil visualização, consulte-o diariamente e procure seguir as recomendações e sugestões.

### RECOMENDAÇÕES

- 1 Beba água, regularmente, em pequenos goles, principalmente quando estiver fazendo uso profissional da voz. A água hidrata o organismo e favorece uma emissão vocal sem tensão.
- 2 Mantenha uma alimentação saudável e regular. Isso ajuda a prevenir o refluxo, que é prejudicial à laringe e às pregas vocais.
- 3 Evite achocolatados e derivados do leite, principalmente antes da utilização profissional da voz, pois estes aumentam a produção de secreção no trato vocal e dificultam a emissão.
- 4 Enquanto estiver falando, mantenha a postura do corpo sempre ereta, no eixo, porém relaxada e livre de tensões (principalmente a cabeça).
- 5 Tenha momentos de descanso durante o dia, poupando a sua voz.
- 6 Evite gritar ou falar frequentemente em forte intensidade: sempre que possível procure se aproximar do outro para conversar. Evite competição sonora: ao falar, abaixe o volume da TV e/ou do som.
- 7 Esteja atento à ingestão de líquidos em temperaturas extremas, ou seja, muito gelado ou muito quente, principalmente durante o uso profissional da voz. Algumas pessoas têm maior sensibilidade e podem ter desconforto vocal. Observe se este é o seu caso e procure evitar o que dificulta a produção da sua voz.



# COMEÇANDO UM CORO DO ZERO

*Material de apoio para o regente iniciante*

- 8 Evite pigarrear ou tossir demais, pois isso provoca um forte atrito entre as pregas vocais, irritando-as. Procure substituí-los por uma respiração seguida de deglutição de saliva para deslocar a secreção. Se o problema persistir, procure um médico.
- 9 Evite falar enquanto pratica exercícios físicos: o esforço muscular associado à fala provocará sobrecarga na musculatura de sua laringe.
- 10 Fique atento a possíveis ressecamentos do trato vocal quando estiver exposto ao ar-condicionado. Isso pode levá-lo a produzir uma voz com maior esforço e tensão. Se este for o seu caso, procure manter-se bem hidratado e beber água em pequenos goles durante o período de exposição.
- 11 Evite chupar balas ou pastilhas fortes, assim como utilizar sprays, que mascaram o sintoma de garganta irritada e faz com que você produza a voz com esforço, sem perceber. Quando o efeito da bala passar, a irritação na garganta será ainda maior. Em substituição a estas alternativas, procure fazer repouso vocal.
- 12 Evite falar muito quando estiver gripado ou em crise alérgica, pois, nestes casos, o tecido que reveste a laringe está inchado e haverá grande atrito entre pregas vocais durante a fala.
- 13 Evite usar roupas apertadas na região do pescoço e na cintura. Elas dificultam a livre movimentação da laringe e do diafragma, musculatura importante para a respiração.
- 14 Evite fumar e ingerir bebidas alcoólicas em excesso. Tais hábitos irritam a laringe. Além disso, o cigarro aumenta consideravelmente o risco para o desenvolvimento do câncer de laringe e pulmão. O fumo é altamente nocivo, pois a fumaça quente agride o sistema respiratório e principalmente as pregas vocais, podendo causar irritação, pigarro e edema. Álcool em excesso também é prejudicial para as pregas vocais e tem efeito analgésico, fazendo com que você cometa abusos vocais sem se dar conta.



# COMEÇANDO UM CORO DO ZERO

*Material de apoio para o regente iniciante*

- 15 Evite falar grosso ou fino demais, travar os dentes ao falar e falar muito rápido. Tenha uma voz com entonação variada, articule bem as palavras, perceba-se enquanto fala, acalme-se, faça pausas expressivas e respiratórias.
- 16 Evite se automedicar. Muitos remédios podem indiretamente piorar a sua voz. Fique atento a medicações que causam sensação de boca seca. Busque por orientação médica.
- 17 Quando você estiver com uma rouquidão por mais de 15 dias, consulte um médico otorrinolaringologista e/ou um Fonoaudiólogo.

*FONTE: Rodrigues G, Vieira VP, Behlau M. Saúde vocal. São Paulo: Centro de Estudos da Voz; 2011.*

*Disponível em: <http://www.cevfono.com>*