

### PROGRAMA DE SAÚDE VOCAL NO CEREST/INDAIATUBA

O Centro de Referência em Saúde do Trabalhador de Indaiatuba oferece atenção permanente a trabalhadores que utilizam a voz profissionalmente, através de ações de promoção e prevenção da saúde vocal, assim como atendimento e acompanhamento a trabalhadores acometidos por DVRT (Distúrbio Vocal Relacionado ao Trabalho).

**Venha saber mais!  
Procure o CEREST.**

Imagem capa: desenho de Hélio para a FEAC

MINISTÉRIO  
DA SAÚDE



SECRETARIA MUNICIPAL  
DE SAÚDE



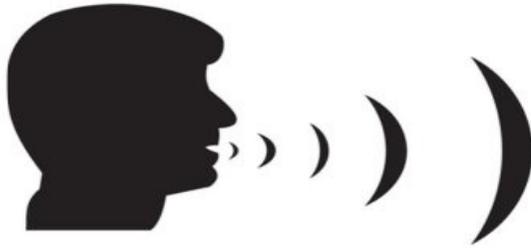
CEREST/Indaiatuba  
Av. Presidente Vargas, 457 - VL Vitória II  
Tel.: 3835-7265/38944959  
[www.indaiatuba.sp.gov.br/saude/cerest](http://www.indaiatuba.sp.gov.br/saude/cerest)

☞ Não jogue este folheto nas vias e logadouros públicos - Mantenha a Cidade Limpa

# Tô Ligado



Boletim Informativo - CEREST/Indaiatuba-SP  
**SAÚDE VOCAL**



### Cuidando da Voz Profissional

A saúde vocal está relacionada ao estado de saúde geral, uma vez que todo o corpo colabora com a produção da voz e da fala.

**Higiene Vocal:** são cuidados básicos com a voz para prevenir qualquer alteração vocal, bem como a manutenção da qualidade desta voz.

**A voz saudável** deve ser limpa, clara e emitida sem esforço.

Qualquer dificuldade na emissão da voz que impeça sua produção natural pode ser entendida como uma disfonia.

As disfonias geralmente ocorrem pelo uso incorreto e abusivo da voz e, caso não sejam detectadas e tratadas, podem levar à incapacitação profissional.

### Cuidados com a voz

- **Respeite suas horas de sono**, pois são imprescindíveis para o descanso do corpo.
- **Adote o hábito de beber água** ao longo do dia para hidratar seu organismo, deixando suas pregas vocais com maior flexibilidade e vibração. Nunca beba água gelada enquanto fala e, de maneira geral, cuidado com o gelado quando estiver com o corpo aquecido.
- **Mastigue bem os alimentos**, fazendo refeições leves e de fácil digestão antes do uso profissional da voz, **evitando chocolates e derivados do leite**, pois 'engrossam' a saliva, dificultando a articulação das palavras. **A maçã e o salmão são indicados**, pois tem propriedades adstringentes, 'limpando' o trato vocal e preparando a musculatura para a fala.
- **Use roupas confortáveis**, que não apertem a região da garganta, tórax, cintura e abdômen.
- Durante a fala, **mantenha a postura do corpo ereta**, porém relaxada, permitindo a livre movimentação dos braços.
- **Faça um repouso vocal** 30 minutos antes de usar a voz profissionalmente e durante os intervalos.
- **Faça exercícios** de aquecimento e desaquecimento vocal (**orientados por fonoaudiólogo**) antes e depois do uso profissional da voz. O aquecimento trabalha a flexibilidade muscular e o desaquecimento é necessário para retornar à voz falada natural.

### Os inimigos da sua voz

- Falar excessivamente durante gripes e resfriados;
- Gritar ou falar mais alto do que o necessário;
- Usar voz muito grave (grossa) ou muito aguda (fina);
- Falar em ambientes ruidosos 'competindo' com o barulho;
- Falar enquanto faz exercícios físicos ou carrega peso;
- Tossir, pigarrear ou 'raspar' a garganta;
- Cantar inadequada e abusivamente sem preparo vocal;
- Fumo, álcool e drogas.



### Lembre-se:

Fadiga vocal, ardor, tosse seca persistente, rouquidão e perdas de voz, são sinais de problemas em sua laringe.

Caso você apresente um ou mais destes sintomas de forma frequente, procure um médico otorrinolaringologista ou um fonoaudiólogo.

Não se auto medique!