

## Rouquidão e pigarro são indícios de doenças vocais

Beber bastante água é fundamental para uma voz saudável

Colaboradora: Daniela Severiano - 11.04.2013



O programa Saúde em Questão do dia 11 de abril recebeu Katia Palmeira da Cruz, fonoaudióloga do NASF Nitro Operária, para falar sobre a saúde vocal.

A voz identifica o sexo, idade e tipo físico do ser humano, além de caracterizar sua personalidade e estado emocional. Ela é produzida pelo ar que vem dos pulmões e que produz a vibração das pregas vocais. O som é moldado na garganta, boca, língua e lábios.

Rouquidão por mais de duas semanas, perda súbita da voz sem um quadro gripal associado e dor persistente na garganta, são índices de que há algo errado.

Para ter uma voz clara e límpida, a fonoaudióloga recomenda comer maçã e beber bastante água para manter as cordas vocais hidratadas. Ambientes fechados com ar condicionado, roupas apertadas e pigarrear, fazem mal para a saúde vocal.

Bebidas alcoólicas como o conhaque, e pastilhas, dão uma falsa impressão de melhora. Eles anestésiam a garganta amenizando a dor, fazendo com que a pessoa force ainda mais a voz, o que pode piorar o quadro. Cigarros, café, leite e chocolates, também devem ser evitados.