

SAÚDE VOCAL

DICAS PARA PROFISSIONAIS DA VOZ



LEILANE SENA

COACH DE COMUNICAÇÃO

Quem é Leilane Sena?

Leilane Sena é uma referência em Voz e Comunicação, com mais de 20 anos de experiência como fonoaudióloga especialista em Voz.

Reconhecida pela sua sólida formação e atuação de impacto, possui especialização pelo mestrado em Educação.

Ao longo de sua trajetória, ela já atendeu profissionais da voz, incluindo cantores, atores, jornalistas e palestrantes, ajudando-os a alcançar performances vocal e comunicativas de excelência.

Atualmente morando no Canadá, Leilane atua como Voice and Communication Coach, com clientes do Brasil e mundo.

Nesse e-book, você aprenderá dicas práticas para cuidar da sua voz.

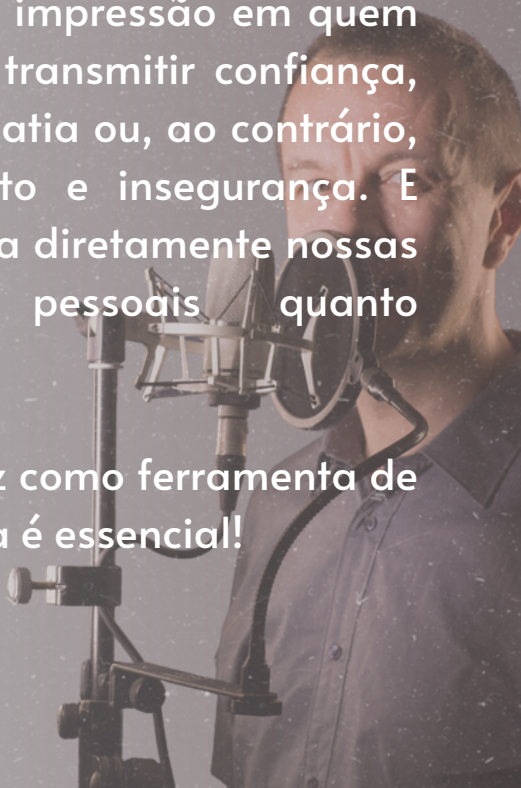


Sua Identidade Vocal

A voz é mais do que um som. Ela carrega nossa identidade, revelando traços da nossa história, do ambiente em que vivemos e das nossas emoções. É por isso que, muitas vezes, basta ouvir alguém ao telefone para perceber se está tudo bem ou se algo aconteceu.

Além de expressar sentimentos, a voz também causa uma impressão em quem nos ouve. Ela pode transmitir confiança, credibilidade e simpatia ou, ao contrário, gerar distanciamento e insegurança. É essa percepção afeta diretamente nossas relações, tanto pessoais quanto profissionais.

Para quem usa a voz como ferramenta de trabalho, cuidar dela é essencial!

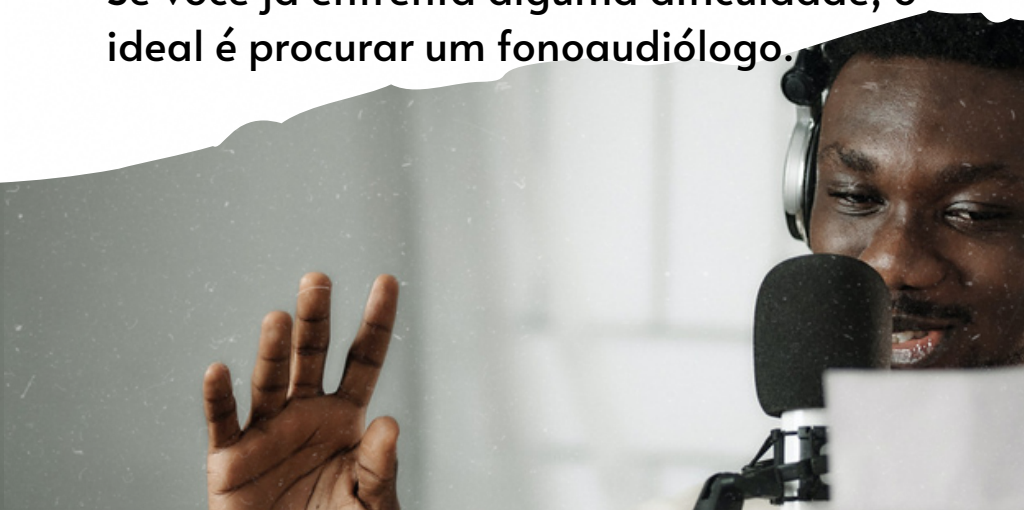


Por exemplo, uma voz com rouquidão provoca muito mais do que um desconforto ao falar. Ela impede uma boa performance vocal e pode transmitir uma imagem negativa, afetando a forma como você é percebido.

Entender e aprimorar sua voz é mais do que um detalhe—é um caminho para fortalecer sua comunicação e influenciar de forma positiva o mundo ao seu redor.

Este e-book traz as principais dúvidas sobre a voz e te ensinar a como evitar alterações que prejudiquem sua comunicação.

Se você já enfrenta alguma dificuldade, o ideal é procurar um fonoaudiólogo.



20 perguntas frequentes sobre Saúde Vocal!



Posso usar gengibre ou propólis quando estou rouca?

O gengibre tem ação antiinflamatória comprovada cientificamente. Porém, não se sabe especificamente sobre o efeito dos cristais de gengibre na voz.

Recomenda-se que ele seja evitado, ou apenas utilizado com orientação profissional. Porque dependendo da quantidade ingerida, o gengibre pode causar efeitos colaterais indesejados, como irritação gástrica e refluxo prejudicando a voz.



O mesmo acontece com o própolis... Ele têm ação antibacteriana cientificamente comprovada... Contudo, não existem dados científicos que comprovem melhora da voz com o uso de balas de própolis (Isso também se aplica ao romã).

O que sabemos até o momento é que o uso dessas substâncias durante problemas vocais, mascara a dor e o esforço para a emissão do som (por anestesiarem a laringe), podendo piorar a qualidade vocal.



Posso aquecer a voz com uísque?

Não! Bebidas destiladas não aquecem a voz. Pelo contrário, elas podem prejudicar a produção vocal.

O álcool desidrata o organismo e diminui a sensibilidade tátil, o que pode levar a um uso vocal inadequado sem que a pessoa perceba. Além disso, a sensação momentânea de relaxamento pode mascarar sinais de esforço vocal.



As consequências desses comportamentos vocais negativos só serão percebidas quando o efeito do álcool passar. Você pode ficar mais rouco ou até afônico.

O recomendado é fazer o aquecimento vocal, por meio de exercícios vocais.



Trabalho em ambiente ruidoso. Pode prejudicar minha voz?

Com certeza. Ambientes com poluição sonora não afeta apenas a audição, mas também coloca em risco a saúde da sua voz.

Ao tentar ser ouvido, muitas vezes levantamos a voz como um reflexo, competindo com o barulho ao nosso redor. Esse esforço pode resultar em abuso vocal.

O ideal, nesses casos, é sobrearticular. Fale no seu tom habitual, mas exagerando na articulação, permitindo que o interlocutor consiga ler seus lábios e entender claramente o que você está dizendo.



Sempre fico rouca. É normal?

Rouquidão não é normal! Ela é um sinal de que suas pregas vocais não estão funcionando como deveria.

Pode ser causada por uma gripe forte ou até pelo esforço de falar alto em um show, por exemplo.

Se isso acontecer, fale em um tom suave, com volume baixo (sem sussurrar), e articule bem as palavras. Tente ajustar suas atividades para poupar a voz, usando-a apenas quando necessário. E não esqueça de se hidratar e descansar sua voz.

Se persistir por mais de uma semana ou ocorrer com frequência, consulte um otorrinolaringologista ou seu fonoaudiólogo.

Fumar prejudica a voz?

Sim. A fumaça do cigarro é um dos maiores vilões para a saúde vocal. Ela afeta diretamente as pregas vocais, causando irritação e inchaço. Como resposta, o corpo aumenta a produção de secreção, o que leva ao pigarro frequente.

Essas alterações podem variar de pessoa para pessoa, mas o impacto na laringe é sempre negativo. Acontece o mesmo com o uso de substâncias inalatórias ou injetáveis (drogas ilícitas).

Lembre-se que o efeito do cigarro é progressivo e pode causar danos severos na sua prega vocal.

Por que quando falo muito, minha voz fica ruim?

Porque falar muitas horas seguidas, mesmo em ambientes silenciosos, também é uma forma de abuso vocal. É uma sobrecarga para suas pregas vocais. Especialmente, se você falar alto.

Outro abuso vocal frequente é o grito. Quando gritamos, ocorre uma verdadeira “trombada” entre as pregas vocais, momento em que o ar passa por elas em alta velocidade, favorecendo o aparecimento de lesões de massa.



Se você precisa falar muito, aquece sua voz antes da sua apresentação. Se a voz falhar no meio da sua fala, beba água. Caso você consiga, faça gargarejo antes de engolir.

Em relação ao grito, existem técnicas de projeção vocal que te darão volume, sem prejudicar suas pregas vocais. Procure um fonoaudiólogo para esse treino.



Quando estou rouca, posso sussurrar para preservar minha voz?

Não. Sussurrar ou falar cochichando pode parecer inofensivo mas deve ser evitado, pois geralmente representa um esforço maior que o necessário para a produção natural da voz.

Em vez de sussurrar, opte por falar em um volume baixo e confortável, garantindo que as pregas vocais trabalhem de forma mais natural e sem tensão."



Usar cinta nas minhas apresentações prejudica a voz?

Sim, roupas e até adereços podem influenciar a qualidade da voz porque dificultam o movimento do diafragma, essencial para a respiração.

É recomendado evitar peças apertadas, especialmente na região do pescoço e da cintura.

Colares, lenços e colarinhos que apertem o pescoço também devem ser evitados, pois pressionam a laringe, onde estão localizadas as pregas vocais.

Outro cuidado é com sapatos altos, pois eles alteram a postura, gerando mais tensão e enrijecendo o corpo, o que pode impactar a produção vocal.

Quantos copos de água devo beber por dia?

O ideal é o consumo de 2,5 a 3,0 litros de água ao dia. Caso você esteja em ambiente com ar-condicionado, adicione um copo a cada 40 minutos.

Para criar uma rotina de hidratação, utilize garrafas de ciclistas durante o dia.

Para os profissionais da voz, ingerir 2 copos de água, 2 a 3 horas antes do período de maior uso da voz, aumentará a hidratação das suas pregas vocais e melhora na resistência e produção da voz.

O sono afeta a voz?

Sim. Uma noite mal dormida compromete a voz, deixando-a rouca, fraca e soprosa logo pela manhã. Em muitos casos, nem o aquecimento vocal consegue reverter completamente essa alteração.

Para evitar esse problema, analise os fatores que estão prejudicando a qualidade do seu sono. Exemplo: colchão, travesseiro, posição ao dormir, iluminação, café em excesso, ruído e ventilação do ambiente.

Embora o ideal seja dormir cerca de oito horas por noite, cada organismo tem suas próprias necessidades. O fundamental é estar atento aos sinais do corpo e garantir um descanso reparador para uma produção vocal saudável.



Tem algum exercício físico que piora a voz?

Por incrível que pareça, sim! A prática de exercícios físicos é essencial para a saúde, mas falar durante o treino pode prejudicar a sua saúde vocal.

Isso acontece no casos de esportes que geram grande tensão muscular no pescoço, costas, ombros e tórax – como boxe, tênis, karatê, basquete, vôlei e musculação.

O esforço físico aumenta a tensão no fechamento glótico, o que pode levar a uma produção vocal comprimida e tensa.

Então, devo parar de fazer esses exercícios? Claro que não! O que você deve fazer é evitar falar enquanto está

realizando essas atividades.

Para os profissionais da voz, esportes como a natação, caminhadas, ginástica sem impacto, exercícios de alongamento e ioga são excelentes, pois ativam a circulação e o corpo como um todo, melhorando a respiração.



Sorvete e água gelada podem prejudicar a voz?

Sim e não. Algumas pessoas são mais sensíveis ao choque térmico e percebem desconforto vocal ao beber água gelada, o que pode afetar o desempenho da voz.

Outras, no entanto, não sentem qualquer impacto. Se você percebe dificuldade para falar após ingerir água gelada, experimente aquecê-la por alguns segundos na boca antes de engolir ou simplesmente evite.



Ar-condicionado é ruim para a voz?

Sim. O ar-condicionado pode ressecar a mucosa das pregas vocais, reduzindo a umidade do ar e levando a um maior esforço vocal. O impacto varia de pessoa para pessoa, dependendo do tipo de aparelho, do tempo de exposição e das características individuais.

Muitos tentam amenizar o efeito usando baldes de água ou plantas aquáticas no ambiente, mas essas medidas são pouco eficazes. A evaporação da água em temperatura ambiente é mínima e não umidifica o ar de forma significativa.

O que você deve fazer é aumentar a ingestão e usar umidificador, se possível.

O que faço em dias que preciso usar a voz por muitas horas?

Faça exercícios de aquecimento vocal, mas sempre com orientação fonoaudiológica.

Dependendo da profissão e da forma como a voz é utilizada, o corpo também precisa ser trabalhado. Atores e profissionais com muita tensão corporal, por exemplo, se beneficiam de exercícios



específicos que influenciam diretamente na comunicação.

Algumas dicas valiosas: mantenha a postura ereta e relaxada, faça pausas ao longo do dia para descansar a voz, hidrate-se bem e inclua o desaquecimento vocal na sua rotina para que a voz retorne ao seu estado natural.

Cuidar da voz não deve ser algo pontual, apenas nos dias de grande uso. Transforme esses hábitos em parte do seu dia a dia para manter a voz saudável.



Quais alimentos são bons para a voz?

Não existem alimentos milagrosos para a voz, mas alguns podem influenciar indiretamente na sua qualidade.

A maçã, por exemplo, não "melhora" a voz, mas ajuda a reduzir inflamações, limpar a boca e a faringe e controlar o excesso de secreção. Agora, quando combinada a técnicas articulatórias, pode ser um bom recurso para otimizar a ressonância vocal.

Já os sucos cítricos, como laranja e limão, auxiliam na absorção de secreções, mas devem ser consumidos com moderação para evitar refluxo e ressecamento da laringe.

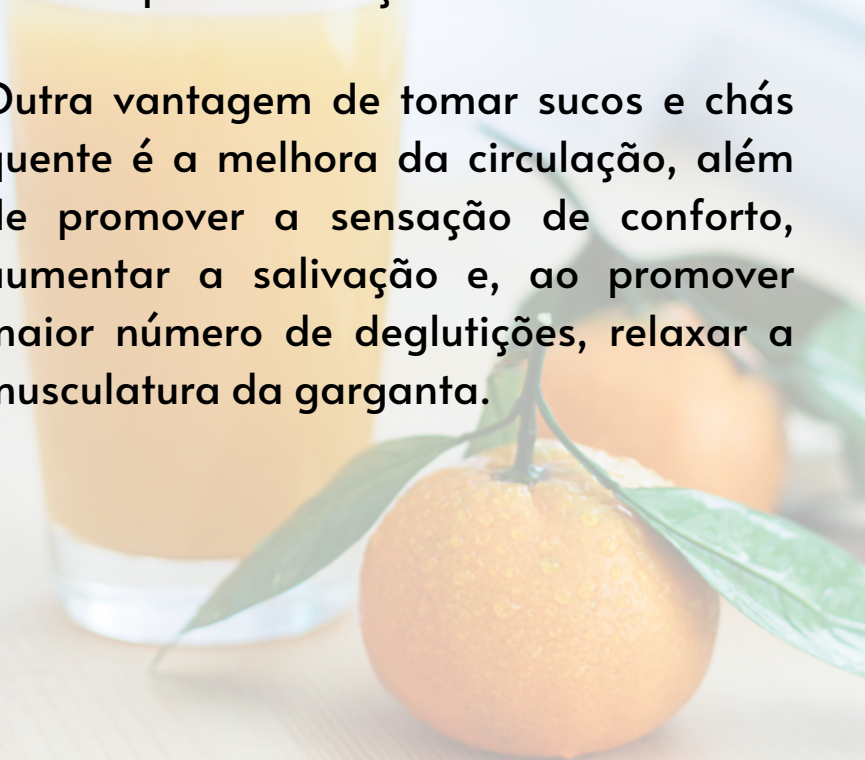
A escolha dos alimentos antes do uso profissional da voz varia conforme a demanda. Cantores de axé, por exemplo, precisam de fontes de energia, como carboidratos, para sustentar longas performances. Para um cuidado vocal adequado, o ideal é buscar orientação de um fonoaudiólogo.



Posso tomar sucos cítricos e chá quente para melhorar a voz?

Sim. Eles podem ser ingeridos no desjejum pela manhã, junto com grãos (tipo granola) para que a mastigação desperte e prepare a musculatura perioral para a fonação.

Outra vantagem de tomar sucos e chás quente é a melhora da circulação, além de promover a sensação de conforto, aumentar a salivação e, ao promover maior número de deglutições, relaxar a musculatura da garganta.



O que não devo comer antes do uso profissional da voz?

Alimentos muito pesados e condimentados devem ser evitados, pois dificultam a digestão e prejudicam a movimentação livre do diafragma. Além disso, eles favorecem o refluxo gastroesofágico, podendo ocasionar irritação da mucosa das pregas vocais e o aparecimento de lesões na região posterior da laringe.

Os derivados do leite (chocolate, queijos, iogurtes, etc) devem ser evitados, pois aumentam e “engrossam” a secreção do trato vocal.



O que fazer quando sinto a voz cansada após o trabalho?

Descansar a voz e beber bastante água é o ideal. Caso precise falar, utilize frases curtas, com voz mais suave (sem sussurrar) e fale mais devagar.

Uso também mais gestos e sobrearticule. E, mais importante, identifique a causa e diminua a ocorrência dela (falar muito alto, falar por muito tempo, gritar...).



É ruim imitar a voz do artista que gosto?

Não recomendo! Além de você perder sua essência, pode prejudicar a sua voz por promover um esforço na laringe, na tentativa de imitar a voz do seu ídolo.

O ideal é que você seja autêntico! Utilize a sua própria voz e procure um fonoaudiólogo para potencializar sua comunicação.



Sua voz é seu cartão de visita!

Agora que você conhece as melhores práticas para cuidar da sua voz, é hora de dar o próximo passo!

Se você enfrenta dificuldades vocais ou deseja aprimorar sua comunicação, uma consulta personalizada pode ser a solução. Com uma avaliação detalhada, vamos identificar as necessidades da sua voz e criar um plano de ação específico para você!

Você terá um diagnóstico preciso, plano personalizado e estratégias práticas e eficientes!

Acesse www.leilanesena.com e agende a sua consulta!