



## ROUQUIDÃO

A rouquidão ou disfonia é um distúrbio da comunicação proveniente de alteração na qualidade da voz, ocasionada por esforço vocal, infecções respiratórias, alterações benignas e da mobilidade das cordas vocais, assim como por tumores.

O sintoma mais frequente é a fadiga vocal que normalmente acomete o profissional da voz, indivíduo que tem a voz como instrumento de trabalho, ou seja, depende da mesma para exercer sua profissão (Cantores, Atores, Professores, Pastores e Padres, Advogados, Juizes, Promotores, Repórteres, Radialistas, Operadores de telemarketing, Leiloeiros, Políticos, Dubladores, Vendedores).



A voz faz parte de nossa identidade. Pode-se dizer até que é nosso cartão de visita, uma vez que, pelo sexo, idade, profissão, personalidade, estado emocional e a intenção, causamos má ou uma boa impressão diante dos que nos ouvem, sem nem mesmo terem contato visual conosco.



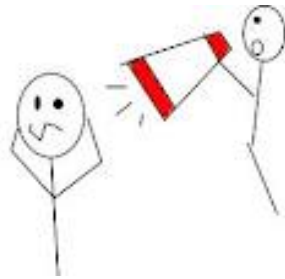
A rouquidão é uma das consequências da utilização incorreta da voz. O abuso e/ou o mal uso vocal são as principais causas e para evitá-lo é necessário adotar alguns cuidados essenciais para manter a voz íntegra, quais sejam:



- Deve-se beber alguns goles de água, durante a atividade vocal. A hidratação da garganta é fundamental para uma boa voz, por isso, beba água constantemente, principalmente durante o uso prolongado da voz e durante a aula de canto. A água deve estar em temperatura ambiente, para que não ocorra o choque térmico.



## ROUQUIDÃO



- Evitar qualquer tipo de competição sonora. Não abuse da sua voz. Falar aonde tem som alto, cantar sem microfone (quando o ambiente pede o uso deste), cantar quando estiver rouco e gripado, tudo isso lesiona a sua musculatura e pode causar danos sérios nas suas pregas vocais.



- Evitar bebidas alcoólicas, pois o álcool tem um efeito anestésico, provocando a diminuição da sensibilidade, é onde na maioria das vezes ocorre um abuso vocal, lesando as pregas vocais. O álcool também resseca a mucosa da prega vocal deixando a voz ríspida, assim como remédios que contêm álcool. O uso de pastilhas, sprays ou anestésicos sem orientação médica pode agravar os sintomas e ter graves consequências a longo prazo.



- Evitar gritar e tossir, pois provoca um intenso atrito nas pregas vocais, podendo lesioná-las. Isso faz com que as pregas vocais batam uma na outra com a maior força. Para retirar o pigarro, faça exercícios de vibração e beba água, com o tempo ele diminui. Pigarrar só aumenta a quantidade de pigarro.



- Não fumar, pois a fumaça irrita a mucosa da laringe, acumulando secreções nas pregas vocais e o ressecamento da mesma mucosa.



- Evitar o ar condicionado, pois provoca o ressecamento das mucosas, alterando a vibração das pregas vocais. Se não for possível evitar o ar condicionado, procure sempre beber água, durante todo o tempo que estiver exposto a ele.



- Evitar o consumo de leite, chocolate e seus derivados antes a intensa atividade vocal, pois esses alimentos aumentam a secreção de muco no trato vocal.



## ROUQUIDÃO



- Procure consumir alimentos fibrosos, como maçã, que é um adstringente, ou seja, age limpando a boca e faringe.



- Procure ingerir sucos e frutas cítricas, pois auxiliam na absorção do excesso de secreções.



- Evitar as roupas apertadas junto ao pescoço e cintura para que o seu vestuário não atrapalhe o fluxo respiratório (golas altas, cintos apertados, calças ou saias muito justas) e sapatos de salto muito alto.

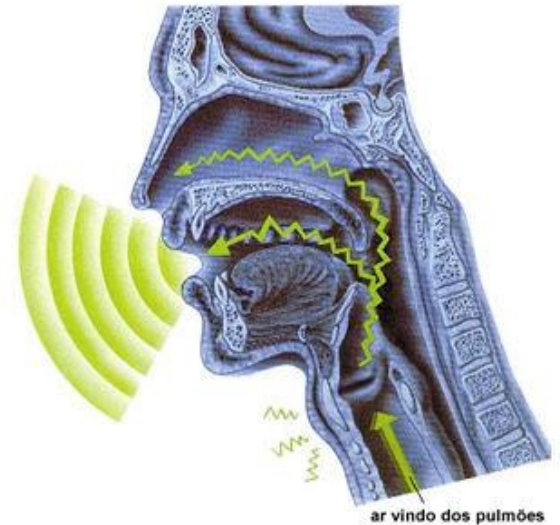


- Durante a fonação, mantenha a cabeça reta, uma postura ereta com os dois pés apoiados no chão, pois assim permite a passagem do ar sem dificuldades.



- Articular bem as palavras, usando também expressões faciais para evitar o abuso vocal.

Se a disfonia (rouquidão) persistir por mais de 15 dias, procure um fonoaudiólogo.



- A voz é sua, mas use-a com responsabilidade.

Texto: **Sabrina Aguiar**

Analista Judiciário - Apoio Especializado - Fonoaudióloga - VIJ/MCP/TJAP

Edição: SERVIÇO MÉDICO/DEGESP



Imprima se realmente for necessário.

Lembre-se do meio ambiente, pense nas gerações futuras.