

ORIENTAÇÃO SOBRE HIGIENE VOCAL

Você é um cantor que usa a voz profissionalmente, portanto, deve ter alguns cuidados, hábitos e atitudes para conservá-la. Existem fatores que predisõem as alterações na voz. Sendo assim, fique atento a:

TEMPERATURA

Temperaturas muito baixas afetam o trato respiratório. O ar condicionado no uso contínuo reduz a umidade do ar, ressecando o trato vocal e, como consequência, a produção da voz será com esforço e tensão. Portanto, tenha o hábito de ingerir água constantemente.

ALERGIAS, SINUSITE e RINITE

Levam ao aumento da secreção do trato respiratório, causando principalmente inchaço das pregas vocais, devendo-se procurar um otorrinolaringologista para tratamento adequado.

PIGARRO E TOSSE

Quando o pigarro e a tosse tornam-se um hábito, podem causar alterações nas pregas vocais devido ao atrito constante. Temos que inibir o movimento voluntário de pigarrear, procurando inspirar e deglutir um gole de água ou a própria saliva. Pigarro e tosse podem ser sintomas de refluxo gastro-esofágico, neste caso recomenda-se consulta com especialista.

USO DE PASTILHAS E SPRAYS

O uso de pastilhas e "sprays" deve sempre ser indicado por um médico otorrinolaringologista, pois tem efeito anestésico temporário e leva ao abuso vocal, devido ao mascaramento da dor, consequentemente levará à perda da sensibilidade à nível de prega vocal.

DROGAS LÍCITAS E ILÍCITAS

Fazer uso de substâncias tóxicas é extremamente prejudicial à mucosa da laringe. Fumar provoca grande elevação da temperatura no trato vocal, sendo extremamente lesivo aos tecidos, causando irritação e edema. Substâncias tóxicas inaladas ou aspiradas podem levar à lesão de qualquer região do trato respiratório. É comum encontrarmos perfurações no septo nasal e ulcerações das pregas vocais. A fumaça agride todo o sistema respiratório, em especial as

pregas vocais, causando pigarro, tosse, irritação e edema (inchaço), aumento de secreção e infecções. Mesmo que você não fume, mas freqüente ambientes fechados com fumantes, poderá ter prejuízo vocal pela fumaça.

BEBIDAS ALCOÓLICAS

O álcool tem efeito anestésico sobre as pregas vocais, provocando sensação de relaxamento, levando ao abuso vocal. O álcool associado ao fumo aumenta o risco de câncer de laringe.

ALIMENTAÇÃO

Antes de fazer uso intensivo da voz, deve-se:

- evitar alimentos pesados e condimentados, uma vez que tornam a digestão lenta e dificultam a movimentação do diafragma na respiração.
- evitar chocolate, leite e derivados, pois estes aumentam a secreção do muco no trato vocal, produzindo o pigarro.
- evitar ingestão de alimentos em temperaturas extremas (quente ou gelado) uma vez que podem provocar choque térmico e produção intensa de secreção e inchaço no trato vocal.

É recomendado a ingestão de água em temperatura ambiente, durante o dia e, principalmente durante o uso intensivo da voz. A água hidrata o organismo inclusive as pregas vocais, fazendo com que vibrem de forma mais solta, o que diminuiu o esforço. A maçã possui propriedades adstringentes que ajudam na limpeza da boca e faringe, melhorando a ressonância da voz; e também o movimento de mastigar a maçã deixa a musculatura responsável pela articulação das palavras mais solta. Contudo, maçã não é tratamento para a voz.

ALTERAÇÕES HORMONAIS

Distúrbios vocais podem ser provocados por alterações hormonais resultantes do uso de pílulas anticoncepcionais, gravidez, menopausa e ciclos menstruais. Em caso de alterações significativas deve-se procurar orientação médica.

POSTURA

Uma postura inadequada de cabeça, pescoço e tronco leva a uma tensão desequilibrada da laringe, conseqüentemente das pregas vocais e diminuição do movimento do diafragma. Devemos manter a coluna ereta, o diafragma livre e o pescoço bem posicionado (90°).

VESTUÁRIO

Golas, gravatas, colares, lenços apertados comprimem a laringe e, conseqüentemente, as pregas vocais, assim como cintos, faixas e cintas elásticas, comprimem o músculo diafragma, fundamental para a função respiratória.

COMPETIÇÃO SONORA

Em locais de ruído intenso (sala de aula, festas, trânsito, danceterias, indústria), deve-se evitar competição sonora, ou seja, não elevar a intensidade vocal, mas articular mais as palavras para se comunicar. Evitar o sussurro e o cochicho, pois levam ao esforço vocal.

GRITO

O grito é o maior agressor da voz. Só deve ser usado em situações de sobrevivência. Imitar as vozes de outras pessoas ou sons de animais pode ser prejudicial para sua saúde vocal, principalmente quando há muito esforço. Pode causar ardência na garganta e machucar as pregas vocais. Procure limitar a produção deste gesto.

EXERCÍCIOS FÍSICOS

Exercícios físicos fazem bem para a saúde em geral. Quando praticados, mantenha a respiração solta e livre, não falando durante a corrida, ginástica, musculação, etc..., bem como, não grunhir durante os exercícios.

NUTRIÇÃO SUPLEMENTAÇÃO

Existem muitos fatores que interferem na produção vocal. Há também muitos muitos sobre isso, quanto mais consciente você estiver sobre o que influencia a sua voz, menos risco você corre em cair nas receitas equivocadas. Por isso, além

de sua competência técnica, veja os fatores que podem alterar de verdade a sua performance:

- Qualidade e quantidade de sono X idade;
- Medicamentos;
- Hábitos;
- Nutrição e suplementação;
- Condicionamento físico e esporte;
- Postura;
- Retorno;
- Estresse.

Você precisa mapear o que está ao seu alcance para minimizar os riscos. **O segredo é se preparar e aumentar sua autoconfiança.** Elimine ao máximo as preocupações para que você possa focar no momento do show, pois já existirão muitas tensões e preocupações.

Procure comer carboidratos simples em pequenas quantidades antes do show, como uva passa e banana passa; pois proporcionam aos músculos energia rápida para que eles cumpram suas atividades com máxima eficiência.