

## EDITORIAL

Profa. Dra. Lésle Piccoloto Ferreira

## 16 de abril – DIA MUNDIAL DA VOZ!

Este número do Jornal Voz Ativa é especial para comemorar um dia que também é especial!

Há muito que falar sobre a voz, pois ela é um dos nossos principais instrumentos de comunicação, e a falta de cuidados, muitas vezes simples, pode esconder

problemas mais graves. A voz também tem grande importância nas relações pessoais e profissionais, uma vez que é ela que transmite nossos pensamentos e emoções!

Neste número do Jornal Voz Ativa você vai saber um pouco mais

sobre a voz e conhecer dicas de como mantê-la bem para poder se comunicar com as pessoas. Afinal de contas, nesses últimos tempos fica cada vez mais evidente que saber se comunicar bem faz a diferença!!!

## MAÇÃ FAZ BEM PARA A VOZ?

Profa. Dra. Lésle Piccoloto Ferreira

Você já deve ter ouvido falar que maçã faz bem para a voz, mas talvez não saiba se isso é verdade e nem mesmo conhece a relação entre voz e maçã! A princípio podemos perguntar: como ela pode fazer bem

se nada do que comemos passa pelas pregas vocais (cordas vocais)?

Vejamos: Ela é considerada um lanche ideal,

pois é fácil de carregar, saborosa, e tem poucas calorias. Uma fruta com

aproximadamente 150 g tem, em média, 90 calorias. A casca desta fruta contém ainda uma pequena quantidade de beta-caroteno e o miolo, potássio e ferro. É uma excelente fonte de fibra, e ajuda a reduzir níveis de colesterol no sangue. Por absorver grandes quantidades de água do trato intestinal, também ajuda a prevenir a prisão de ventre. Dessa forma, se você está de bem com a vida, sua voz tem mais chance de estar bem também!

Ela é ainda considerada uma espécie de escova de dente natural, pois ajuda na limpeza bucal e sua ação adstringente favorece a sensação de frescor. Morder e mastigar uma maçã

estimula as gengivas e o sabor aumenta a quantidade de saliva, diminuindo o número de bactérias na boca, evitando assim as cáries.

Com mais saliva na boca você pode manter mais hidratada essa região e, portanto, evitar aquela sensação de boca seca que tanto atrapalha ao falar! Além disso, ao mordê-la, por ser necessária uma abertura de boca e ao mastigá-la, por oferecer certa resistência, ela favorece a soltura da musculatura que está envolvida com a articulação das palavras.

Dessa forma podemos concluir que a maçã ajuda na produção da voz!

Google



## ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PELO GT-VOZ EM PARCERIA COM O CORAL DA UNIVERSIDADE – CUCA PARA COMEMORAR O DIA MUNDIAL DA VOZ

DIA 11 de abril

- Distribuição do **Jornal Voz Ativa** e de **maçãs** no Campus Monte Alegre nos horários de 10h00min, 15h00min e 19h00min
- 20h00min - **Oficina: Descubra a sua Voz** com a fonoaudióloga Profa. Dra. Marta Assumpção Andrada e Silva e o preparador vocal Paulo Menegon
- **Apresentação do Coral** da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (CUCA) no TUCA

## CUIDAR DA VOZ É CUIDAR DA SAÚDE COMO UM TODO

Google

- o sono é importantíssimo para a voz, sentir que dormimos bem, que acordamos descansados respirando a noite toda apenas pelo nariz nos garante uma voz com uma ressonância mais equilibrada;

- a alimentação é muito importante para voz, manter uma alimentação com intervalos regulares, comer a cada três horas, mastigando bem os alimentos, bebendo pouco líquido durante as refeições, mantendo uma dieta balanceada com proteínas, vitaminas e carboidratos. Cuidado para não comer e deitar em seguida;

- beber água em temperatura ambiente, em pequenos goles, fora das refeições e principalmente enquanto estiver usando a voz;

- sentir-se bem fisicamente é essencial para a voz se manter bem. Caminhadas e exercícios de alongamento são indicados para todos. Atenção ao fazer musculação, especialmente de membros superiores, pois podem tensionar os músculos do pescoço e a laringe. Não converse enquanto faz esses exercícios e procure soltar o ar pela boca durante, para evitar choques entre as pregas vocais. Se você é alérgico, a natação pode acentuar o quadro por causa do cloro da piscina;

- com certeza o cigarro e qualquer tipo de droga, são dentre os elementos que prejudicam a voz, aquele mais falado tanto pelos leigos, em sua percepção diária, quanto pela literatura científica. Além da dependência química, irritam a mucosa do trato vocal (cavidades da boca e nariz, faringe e laringe), aumentam a sensação de pigarro, causando na seqüência alterações nas pregas vocais. Quando a quantidade diária

de cigarros é grande, a voz das mulheres é a que mais evidencia mudanças, pois ficam graves, se assemelhando a dos homens;

- bebidas alcoólicas além de irritarem a mucosa do trato vocal, tem efeito anestésico, que mascara a dor de garganta conseqüente do esforço vocal. É importante lembrar que as bebidas destiladas, do tipo, uísque, vodca, conhaque e pinga, são ainda mais prejudiciais que as fermentadas, como cerveja, champanhe e vinho. O cigarro e a bebida alcoólica, quando juntos, são os principais responsáveis pelos casos de câncer de laringe;

- use roupas confortáveis e tecidos que absorvam a transpiração. Roupas leves e folgadas são ideais para quem trabalha com a voz. Sapatos confortáveis também favorecem a postura adequada;

- não falar em alta intensidade e nem competir com outros sons quando não há necessidade;

- gritar somente em situação de perigo. Só a título de curiosidade, quando se grita, o ar passa pelas pregas vocais a 70km/h;

- como última recomendação podemos lembrar que caso os sintomas de rouquidão, perda de voz, dor ao falar ou engolir persistam por mais de 15 dias é preciso procurar um médico otorrinolaringologista ou um fonoaudiólogo.

Google

### Cadastre-se

Quer participar das atividades do GT-VOZ e receber o Jornal Voz Ativa em casa? Cadastre-se:  
tel. (11) 3670-8518 ou e-mail:  
jornalvozativa@yahoo.com.br

**EXPEDIENTE**

Publicação do GT-VOZ da PUC - SP - Programa de Estudos Pós-Graduados em Fonoaudiologia  
ISSN: 01046993.

**Edição:** Profa. Doutora Leslie Piccolotto Ferreira.

**Conselho Editorial:** Profa. Doutora Leslie Piccolotto Ferreira, Profa. Doutora Marta Assumpção Andrada e Silva, Érika Soares Almeida Martins, Ana Carolina Ghirardi, Juliana Bueno Azevedo, Flaviana Camargo Avena Vilela, Sônia Cristina Coelho de Oliveira

**Jornalista responsável:** Érika Soares de Almeida Martins- Mtb09411.

**Tiragem:** 3000 exemplares.

**Periodicidade:** trimestral.

**Endereço:** Rua Ministro Godoy, 969 - 4o andar - Sala 13 - CEP: 05015-000 Perdizes - São Paulo.