

Como cuidar de sua voz, fala e audição



Você certamente já teve ou ainda terá uma ou mais dúvidas ou mesmo alguns dos sintomas que veremos no decorrer das informações a seguir, mais ainda se você canta, fala muito em público ou usa a voz como sua principal ferramenta de trabalho, depende de uma boa articulação para falar, uma boa audição e saúde vocal e auditiva.

Quando o assunto é voz, fala, audição e afins, pouca gente sabe como proceder ou a quem procurar. Pensando nisso fizemos esse ebook para você tirar muitas dúvidas e já saber quando procurar um profissional que trata desses casos. Vamos lá.

Por Fabiane Jardine

Quando devo procurar um fonoaudiólogo?

Situações:

- Distúrbios da fala;
- Perda auditiva;
- Distúrbios da audição e linguagem;
- Dificuldades de deglutição, mastigação, relacionados ou não a distúrbios neurológicos, síndromes e casos acompanhados por ortodontistas;
- Dificuldades relacionadas a leitura e a escrita;
- Alterações vocais.



Alterações na voz: A quem procurar?

Procure primeiramente um médico **otorrinolaringologista**. Após avaliação clínica e realização de exames, ele vai realizar, caso necessário, o encaminhamento para o **fonoaudiólogo**.

Você sabe quando nossa dá sinais de de que algo não vai bem? Mais algumas dicas:

- Rouquidão;
- Cansaço ao falar;
- Falhas ou perda da voz;
- Pigarro;
- Dor ou ardência na garganta;
- Dificuldade para engolir;
- Secura;
- Sensação de corpo estranho.



Dicas para manter a saúde da voz

- Tenha o hábito de ingerir água durante todo o dia;
- Beba pelo menos 2 litros de água diariamente;
- A água deve estar em temperatura ambiente;
- Se você é professor, evite o uso do giz, dê preferência ao quadro e canetas;
- Use roupas e sapatos confortáveis;
- Se for falar em público, use microfone;
- Fale sem esforço e articule bem as palavras;
- Durma bem;
- Tenha uma alimentação rica em frutas e proteínas;
- Procure falar menos durante quadros gripais ou alérgicos;
- Evite os pigarros, gritos e gargalhadas exageradas;
- Evite a ingestão de leite e derivados, bebidas gasosas e chocolates antes de utilizar a voz continuamente;
- Evite a ingestão de álcool e outras drogas.

Saiba o que faz BEM e o que faz MAL para sua voz



BEM:

- Beber goles de água em temperatura ambiente durante o dia;
- Sucos cítricos;
- Comer maçã;
- Usar roupas confortáveis;
- Ter boa postura corporal;
- Repouso vocal após usar intensivamente a voz;
- Respirar sempre pelo nariz.

MAL:

- Fumo;
- Bebidas alcoólicas;
- Drogas;
- Leite e seus derivados;
- Chocolate;
- Café;
- Gritar e pigarrear;
- Competir com o ruído;
- Alimentos gordurosos;
- Roupas apertadas na cintura e pescoço.

Esperamos que estas informações sejam muito úteis para você.

**Para saber mais acesse nosso site e nos siga nas redes sociais.
Dicas GRATUITAS!**

<http://www.giardinnifono.com.br>

Redes Sociais

Facebook: <https://www.facebook.com/Giardinni.Fono/>

Instagram: <https://www.instagram.com/giardinnifonoaudiologia/>

Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=wwUJk0etRpo&list=UUUs8ZezCAS9HI764KeElW6g>



Clínica de Fonoaudiologia Giardini

Fale com a gente: relacionamento@giardinnifono.com.br

11 2364-7110, 11 98241-5912

Atendimento: Segunda a Sexta-Feira, 8h – 18:20h

Praça Alves Barbosa, 23 - Consultório 04 - Pirituba, Sao Paulo, SP

Estamos próximo ao Piqueri, Vila Bonilha, Bairro do Limão, Freguesia do Ó, Jaguará, Jaguaré, Lapa e outros. Na região que abrange os distritos de Pirituba, Jaraguá e São Domingos, está localizado na zona norte/Oeste (noroeste) da cidade, na capital de SP.