

Higiene vocal ajuda a prevenir lesões

L.C.Leite/AE

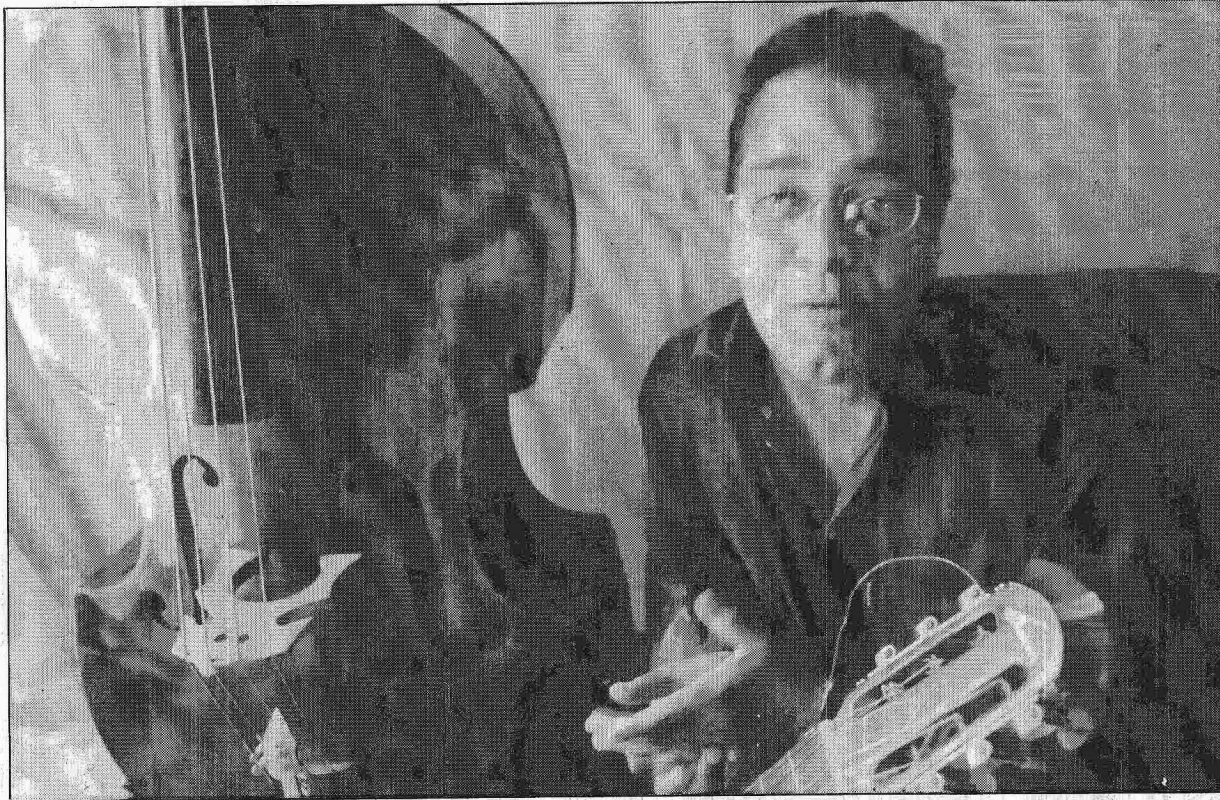
Não fumar, evitar ar-condicionado e o consumo de álcool são medidas de proteção

O uso incorreto da voz é um dos grandes responsáveis por problemas apresentados nas cordas vocais. A fonoaudióloga Mara Behlau afirma que uma das principais características do uso inadequado é o esforço para falar. “Essa é uma atividade natural; cansaço ou dores de garganta não ocorrem quando o sistema fonador é usado de maneira adequada”, lembra.

O problema, quando não solucionado a tempo, piora ainda mais a situação das cordas vocais. “A pessoa que já está rouca faz maior esforço, o que agrava a situação”, explica. Para que o problema se reverta, é necessário que o paciente “reaprenda” a falar. Isso é feito por meio de exercícios. “Os programas, individualizados, ensinam as pessoas a falar da forma menos lesiva possível.”

Mas há medidas que podem ser adotadas por todas as pessoas, de forma preventiva. É a chamada higiene vocal. Os mandamentos são simples. Vão desde não fumar e restringir o consumo de álcool a evitar ar-condicionado e mudanças bruscas de temperatura. “Um dos mandamentos básicos é não competir com barulho externo”, receita.

Mara aconselha todos a adiarem a



Locutor Beto Hora: tratamento com fonoaudióloga incluiu reeducação e cuidados especiais com a voz

conversa para quando a televisão, o rádio, aparelhos eletrodomésticos estiverem desligados. “Se isso não for feito, a pessoa naturalmente eleva o volume da voz, forçando as cordas vocais.” Outra medida que, segundo ela, é fundamental, é o consumo de água durante todo o dia.

A fonoaudióloga Marta Assumpção de Andrada e Silva constatou, em sua tese de mestrado defendida na PUC, que noções de higiene vocal são desconhecidas até mesmo por parte dos profissionais da voz. Ela pesquisou um grupo de cantores da noite e verificou que poucos se sub-

metiam a um tratamento de fonoaudiologia ou passavam por consultas médicas. “O problema ia desde a falta de recursos financeiros até o medo do preconceito de gravadoras”, contou. Segundo ela, abusos cometidos são inúmeros. “O desconhecimento nessa área ainda é grande.”