

Guaira Flor (texto)
Rubens Paiva (infografia)

Atenção, professores, advogados, jornalistas e pessoas que trabalham com a voz. Falar demais pode causar sérios problemas. E não somente de cansaço e rouquidão. Quem não sabe usar a voz da maneira certa corre o risco de desenvolver calos nas cordas vocais, que podem até levar à perda completa da fala. Foi o que aconteceu com a estudante Thereza Peres, 18 anos. De tanto cantar no coral da igreja acabou criando um pólip (calo endurecido e necrosado) na corda vocal direita. "Toda vez que eu cantava, ficava rouca", conta Thereza. "E não via nada de mal naquilo. Era só passar três dias, que a voz voltava e eu cantava de novo."

De tanto forçar a voz, um dia Thereza acabou ficando sem ela. Foi então que soube da doença e da necessidade de fazer uma cirurgia. "Tive de tirar o calo na faca", conta a estudante, de voz grave. Antes de mostrar as melhores maneiras de se evitar o problema, é preciso entender como é possível machucar as cordas vocais. Para tanto, imagine-se passando um dia inteiro andando com um sapato apertado. Obviamente, depois de o couro do sapato bater em seu calcanhar um milhão de vezes, este acabará ficando cheio de bolhas. Não satisfeito com as feridas, no outro dia você volta a usar o mesmo sapato. A região machucada, conseqüentemente, continua sofrendo atrito e acaba se transformando em um calo (ferida um pouco mais dura).

Com as pregas vocais acontecem o mesmo. Toda vez que falamos, elas vibram para produzir som. Algumas vezes, batendo uma na outra. "Se a pessoa forçar muito a voz — falando alto, baixo ou por muito tempo — as chances de criar um calo em uma das pregas, ou em ambas, aumenta", explica a fonoaudióloga Ana Paula Carvalho. Com Thereza foi assim. Apesar de sentir a voz cansada (rouca), ela esperava o sintoma passar e continuava a forçá-la. Sem saber, acabou ajudando a transformar um pequeno machucado em um grande problema.

Depois da cirurgia, a estudante passou a frequentar sessões de fonoaudiologia. Hoje, está com a voz melhor do que antes. "Agora aprendi a falar e cantar da forma correta", diz, satisfeita. Ana Paula, que tratou de Thereza, completa: "Existem truques simples para não forçar as pregas vocais, mesmo falando durante muito tempo. É tudo questão de prática."

Ana Paula Carvalho
Fonoaudióloga — Tel.: 340-6701
Mônica Krieger
Fonoaudióloga — Tel.: 245-3143

CUIDE DA VOZ

QUEM FALA OU CANTA DURANTE LONGOS PERÍODOS CORRE O RISCO DE DESENVOLVER CALOS NAS CORDAS VOCALIS. POR ISSO, É PRECISO ADOPTAR ALGUNS CUIDADOS

HISTÓRIA DA FALA

A voz surgiu com os nossos ancestrais, na pré-história. Eles tinham a capacidade de emitir sons guturais em situações de perigo. Com o tempo, desenvolveram a fala, método mais sofisticado de comunicação, a partir de sons articulados.

COMO FUNCIONA O APARELHO FONADOR

A ENTRADA DO AR

A fala é conseqüência da respiração. Sem esforço, cerca de seis litros de ar entram e saem dos pulmões por minuto. A quantidade necessária de ar aumenta quando uma pessoa canta ou fala alto.

A SAÍDA DO AR

Com a ajuda da musculatura do diafragma, os pulmões se contraem e expulsam o ar. Em seguida, o ar passa pela traquéia e chega à laringe, onde se encontram as cordas vocais.

A VOZ

As cordas vocais se aproximam e vibram com a passagem do ar, produzindo um som de fraca intensidade. Esse som básico, gerado na laringe, é a voz, amplificado durante o percurso até a boca. As diferentes tensões das cordas vocais criam diferentes tons de voz.

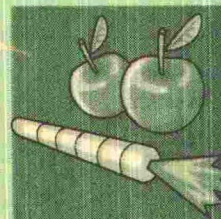
A FALA

Os sons são moldados pelos lábios, língua, bochecha, céu da boca, úvula (a campainha do céu da boca) e o nariz, formando as palavras (a fala). As pessoas que apresentam problemas em uma dessas partes têm problemas para falar corretamente.

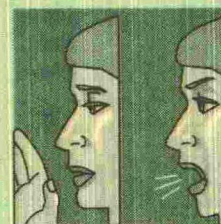
DICAS PARA MANTER A VOZ



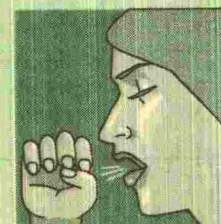
Beba no mínimo três litros de água ou sucos cítricos (laranja, acerola) por dia. Esses líquidos limpam a cavidade bucal e melhoram a irritação na garganta.



Coma maçã para limpar a cavidade bucal, melhorando o funcionamento das cordas vocais. Mastigar cenoura ajuda a soltar o maxilar, facilitando a articulação de palavras.



Evite os extremos. Tanto o grito quanto o sussurro forçam as cordas vocais e desgastam a voz.



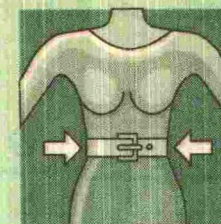
Evite pigarrear. Não faz bem para a voz e não limpa a garganta. Ao contrário, pode provocar calos vocais.



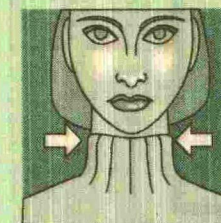
Evite chá preto, café, chocolate, leite e derivados. Esses alimentos engrossam a mucosa da laringe, o que exige mais esforço das pregas vocais.



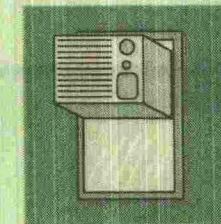
Evite tomar sorvete ou bebidas geladas. A mudança brusca de temperatura é agressiva às cordas vocais.



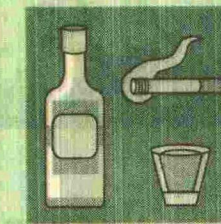
Evite roupas muito justas na cintura e abdômen. Cintos apertados comprimem o diafragma, exigindo maior esforço das pregas vocais.



Evite blusas de gola rolê e gravatas apertadas. Elas apertam a região da laringe, prejudicando a voz.



Evite ar-condicionado. O ambiente frio e seco resseca as cordas vocais.



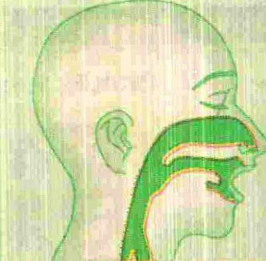
Evite o fumo e bebidas alcoólicas. A fumaça do cigarro agride a laringe e pode provocar câncer nas pregas vocais. O álcool provoca sensação de dormência, e leva a pessoa a forçar a voz sem perceber.

EXERCÍCIOS PARA MANTER A VOZ

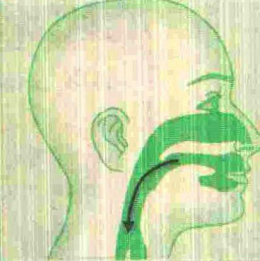
Assim como qualquer parte do nosso corpo, as cordas vocais também precisam de exercícios para ficar em forma e não envelhecer. Os exercícios vocais evitam a rouquidão e os calos. Por isso, antes e depois de falar por muito tempo, faça os seguintes aquecimentos:



Vibre a língua, fazendo o barulho trrrrrrr — esse exercício elimina secreções e estimula o bom funcionamento das pregas.



Boceje — é bom para relaxar toda a cavidade bucal e o aparelho respiratório.



Engula a seco. Esse movimento alonga e relaxa as cordas vocais.



Passe a língua por toda a cavidade da boca, em movimentos circulares. Relaxa e ajuda na articulação das palavras.