

Atletas da voz precisam se cuidar

Advogados, professores e todos os que usam a fala como instrumento de trabalho devem fazer exercícios para evitar lesões

RAFAEL SENTO SÉ
ESPECIAL PARA O JB

Calos e distensões são lesões frequentes em atletas profissionais ou de fim de semana. Mas o alerta que fonoaudiólogos fazem é para a fadiga das cordas vocais que também podem ocasionar distensões que incomodam tanto quanto uma lesão na panturrilha.

A fonoaudióloga Cláudia Cotes, uma das autoras do livro *Voz e Corpo na TV*, escrito a seis mãos com as também fonoaudiólogas, Leny Kyrillos e Deborah Feijó, afirma que uma boa comunicação é cada vez mais um requisito no mercado profissional. E não são apenas artistas e repórteres da TV que devem tomar cuidados.

— Hoje muitas profissões exigem que a pessoa fale de forma eficaz. São advogados, professores, jornalistas e vendedores

que a gente chama de atletas da voz. E como todos os atletas, estes também precisam de cuidados — afirma Cotes.

Nem mesmo a atriz e dubladora Máira Goes, para quem a voz é imprescindível, se preocupa muito com o desgaste.

— Eu cuido quando sinto que minha voz está ficando um pouco prejudicada — conta.

Lesões nas cordas vocais também podem prejudicar o nosso relacionamento com as pessoas.

Célula da prega vocal gasta mais energia que a do músculo do fêmur

— A voz revela o nosso estado de espírito — conta a fonoaudióloga Glorinha Beuttenmüller, uma das maiores especialistas no assunto, que treinou uma geração de telejornalistas na TV Globo. Ela está lançando o livro *O que é ser fonoaudióloga*.

Cotes explica que uma rouquidão pode deixar as pessoas angustiadas porque não conseguem exprimir o que estão sen-

Na ponta da língua

Uma das principais recomendações para os profissionais da voz é uma boa noite de sono. Cuidados com a alimentação também podem ajudar na utilização da voz. Confira alguns alimentos que são recomendados

- ✓ Sucos cítricos aumentam a salivagem e, ao promover maior número de deglutições, relaxam a musculatura da garganta
- ✓ Frutas duras preparam os músculos articuladores. A maçã, em especial, contém substâncias que higienizam a boca
- ✓ Chás só de frutas e ervas pois melhoram a circulação e dão sensação de conforto
- ✓ Mel, que pode ser associado ao limão, promove boas condições para a utilização da voz

Fonte: Livro *Voz e corpo na TV*, de Leny Kyrillos, Cláudia Cotes e Deborah Feijó (Editora Globo)

tindo.

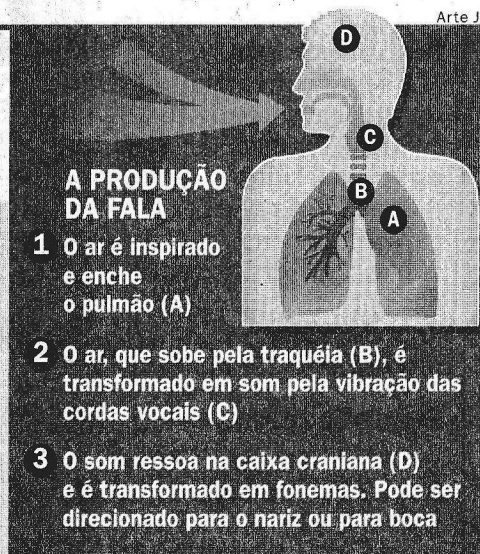
— Através da entonação, a voz passa a intenção, mas a rouquidão diminui as possibilidades de modulação — conta

Pouca gente sabe que falar gasta energia e cansa. A fonoaudióloga explica que “a célula da prega vocal é oito vezes mais forte que a do músculo do fêmur e por isso despende mui-

ta energia”.

Assim como um jogador de futebol aquece antes de entrar em campo, ao profissional da voz também são recomendados alguns exercícios para preparar a musculatura.

— Como a língua é presa à laringe, um bom exercício é vibrar sua ponta no som de TR — conta Cotes. O livro das fonoau-



diólogas traz outras dicas como movimentar a boca imitando a mastigação ou a emissão de consoantes sonoras (vvvvvvv, zzzzzz, jjjjjjjjj).

O estresse é um fator que provoca o desgaste da voz. O pescoço pode ficar duro, fazendo com que a laringe seja ainda mais exigida. Isto pode desencadear um ciclo vicioso que oca-

siona calo nas cordas vocais.

— A pessoa acaba ficando rouca e precisa fazer força para falar. Então a rouquidão aumenta e a laringe é forçada ainda mais — explica Cotes.

Pode ser o caso da advogada Carla Gualhardi, de 34 anos, que teve uma crise no último fim de semana. Apesar de não ter recebido um diagnóstico do médico, desconfia que sua última rouquidão esteja ligada ao estresse emocional.

— Eu geralmente fico rouca em situações de estresse e este ano tem sido muito corrido, como no meu casamento, há dez anos.

— Meu médico até recomendou que falasse menos, mas é muito difícil — confessa.

Por isso, uma das recomendações importantes é uma boa noite de sono. Deve-se também ter cuidados com a alimentação, porque certos alimentos aumentam a viscosidade do muco no aparelho respiratório e outros desidratam a mucosa.