

Dicas para você  
ser amigo da sua



Amigo

**16 de Abril**  
Dia Mundial da Voz



*Fale sem esforço  
e articule bem  
as palavras*



*Mantenha uma boa  
postura corporal ao  
falar ou cantar*



*Beba 2 litros  
de água  
diariamente*



*Durma bem*



*Use vestuário  
confortável*



*Tenha uma  
alimentação  
saudável rica em  
frutas e proteínas*



*Procure reduzir a quantidade de fala durante quadros gripais, crises alérgicas e período pré-menstrual*



*Evite falar por longos períodos, principalmente em ambientes ruidosos*



*Evite pigarrear, gritar e dar gargalhadas exageradas*



*Evite ingerir leite e derivados, bebidas gasosas e chocolate antes de utilizar a voz continuamente*



*Evite ingerir álcool em excesso, bem como outras drogas*



*Cuidado ao cantar inadequadamente ou abusivamente*



*Esteja atento aos primeiros sintomas de alteração vocal como cansaço, ardor ou dor ao falar, falhas na voz, mudança de tom, pigarro e rouquidão*



*No caso de problemas vocais, procure um fonoaudiólogo e um médico otorrinolaringologista*

Referências:

ANDRADA E SILVA, MA. **Saúde Vocal**. In: Pinho SMR. **Fundamentos em Fonoaudiologia**: tratando os distúrbios da voz. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 1998. pp. 119-125.

BEHLAU, M; PONTES, P. **Higiene Vocal**: cuidando da voz. 3ª ed. Rio de Janeiro: Revinter; 2001.

PINHO, SMR. **Manual de Higiene Vocal para Profissionais da Voz**. 2ª ed. Carapicuíba/SP: Pró-fono; 1999.



**Sistema de Conselhos Federal e Regionais de Fonoaudiologia**



**SBFa**

Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia

Dicas para você  
ser amigo da sua

voz

16 de Abril

Dia Mundial da Voz



Fale sem esforço  
e articule bem  
as palavras



Mantenha uma boa  
postura corporal ao  
falar ou cantar



Beba 2 litros  
de água  
diariamente



Durma bem



Use vestuário  
confortável



Tenha uma  
alimentação  
saudável rica em  
frutas e proteínas