

Cada voz ocupa um espaço



A voz de quem ensina.
A voz de quem volta a falar.
A voz de quem se expressa.

Nossa voz comunica, conecta e revela quem somos. Ela está presente no trabalho, nas relações, nas emoções e na forma como ocupamos o mundo.



Sistema de Conselhos
de Fonoaudiologia

Cuidados importantes com a voz

Alguns hábitos ajudam a preservar a saúde vocal:

- » Beba água ao longo do dia;
- » Evite gritar ou falar por muito tempo em ambientes barulhentos;
- » Evite pigarrear com frequência;
- » Procure falar sem esforço ou tensão na garganta;
- » Dê descanso à voz quando estiver gripado ou rouco;
- » Evite o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e cigarro.

Pequenas atitudes fazem grande diferença para manter a voz saudável.

Sinais de alerta

Algumas mudanças na voz merecem atenção, principalmente se ela é seu principal instrumento de trabalho. Os sinais abaixo, devem ser investigados:

- » Rouquidão persistente;
- » Cansaço ou esforço ao falar;
- » Falhas ou perda de voz;
- » Ardor ou dor na garganta ao falar;
- » Pigarro frequente;
- » Mudança na qualidade ou no tom da voz.

Se esses sinais durarem mais de 15 dias, procure orientação profissional.

A Fonoaudiologia cuida da sua voz

O fonoaudiólogo é o profissional dedicado ao diagnóstico, prevenção e reabilitação dos distúrbios da comunicação, cuidando da sua principal ferramenta de conexão. O fonoaudiólogo ajuda você a:

- » Ter uma voz mais resistente e saudável;
- » Evitar rouquidão e cansaço ao falar;
- » Recuperar sua potência vocal;
- » Comunicar-se com clareza e confiança.

Fonoaudiologia para todas as vozes.