



DISTÚRBIOS DE VOZ

O distúrbio de voz, chamado de disfonia, representa qualquer dificuldade na emissão vocal que impeça a produção natural da voz. Essa dificuldade pode se manifestar por meio de uma série de alterações:

- dificuldade em manter a voz
- cansaço ao falar
- variações na frequência habitual (grave/agudo)
- rouquidão
- falta de volume e projeção
- perda da eficiência vocal

Em caso de disfonia persistente por mais de quinze dias, é importante uma **avaliação otorrinolaringológica**, a partir da qual será verificada a presença ou não de alterações nas pregas vocais (nódulos, edemas, pólipos, cistos, fendas) e a necessidade de **tratamento fonoaudiológico**, buscando uma reeducação vocal.

Alguns cuidados com a sua voz:

- evite falar excessivamente, faça pausas ao longo do dia;
- evite falar em local muito ruidoso;
- evite falar muito alto
- coma maçã e frutas cítricas=propriedade adstringente=limpeza e lubrificação das pregas vocais
- beba muita água - corpo hidratado = pregas vocais hidratadas