



Alterações da função do aparelho fonatório:

- Excessiva contração da musculatura da fonação (causando desenvolvimento de nódulos, pólipos, calos vocais)
- Fraqueza da musculatura da fonação geralmente causado por problemas neurológicos (pacientes de Parkinson, paralisias e escleroses) tratamento pelo método LSVT
- Mau uso vocal - com agressão às cordas vocais;
- Alteração da respiração, geralmente com elevação do torax durante a respiração ocasionando inspirações curtas e insuficientes.

TRATAMENTO

Fonoaudiológico, visa, conforme o caso:

- Auto-conhecimento em relação à voz e ao ato de falar, consciência da musculatura fono-respiratória;
- Normalizar o tônus da musculatura fono-respiratória;
- Exercício respiratório; -Exercício de vocalizações;
- Ataque vocal brusco ou suave conforme a indicação;
- Boa utilização das cavidades de ressonância (ossos da face e palato);
- Treinamento auditivo, cinestésico para perceber e controlar melhor a emissão vocal.

PARA SE TER UMA BOA VOZ É NECESSÁRIO:

- Boa saúde geral;
- Ausência de problemas psicológicos relevantes;
- Observar o fato que certas atividades profissionais requerem qualidades vocais mais desenvolvidas e até mesmo aperfeiçoadas pelo treinamento.
- Lembre-se que tudo que você respira passa por seu instrumento de trabalho!
- Cuide de sua saúde, é bom descansar, ser feliz;
- Fale ou cante somente no seu tom, na sua área de conforto;
- Evite esforço físico;
- Durma bem, as horas necessárias;
- Evite tossir, espirrar sonorizando, gritar, gargalhar exageradamente, limpar a garganta pigarreando, fumar, tudo que agride as cordas vocais;
- Evite falar ou cantar competindo com ruídos, músicas ambientais, barulhos em sala de aula, instrumentos em volume muito alto;
- Evite álcool ou drogas;
- Quando necessário veja um fonoaudiólogo que poderá particularizar o seu tratamento e cuidados.

Fonte: Heloísa Miguens de Araújo. FONOAUDIÓLOGA formada em 1978 pelo Instituto Cultural Henry Dunant – RJ - Crfa. 0707 Pós Graduada em FONOAUDIOLOGIA CLÍNICA pela UNESA - RJ Pós Graduada em NEUROFISIOLOGIA pelo IBMR-RJ Master Practitioner em

PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA pelo INAp Habilitada e Certificada pela FUNDAÇÃO LEE SILVERMAN para tratamento da voz.