

INVERNO CHEGOU, É HORA DE REDOBRAR OS CUIDADOS COM O BEM ESTAR VOCAL.

Todos os dias e todas as estações são momentos favoráveis para cuidar da voz, principalmente para aqueles que a usam como instrumento de trabalho. No entanto, o inverno é a estação que os cuidados devem ser redobrados em relação à saúde vocal. As baixas das temperaturas afetam a imunidade, tornando as pessoas mais suscetíveis às doenças respiratórias.

Muitas vezes os cantores e atores se apresentam em palcos abertos e o vento no rosto ocasiona no final da apresentação danos a saúde vocal, sendo importante proteger a região do pescoço onde estão as “Pregas Vocais”.

Alguns profissionais da voz fazem uso de bebidas alcoólicas com o intuito de aquecer a voz e tal procedimento é extremamente agressivo para voz. A sensação é de que a voz está aquecida, flexível e com mais facilidade ao cantar. Os abusos vocais podem comprometer para sempre a qualidade da voz. A bebida dará no primeiro momento a sensação de anestesiar a garganta, causando menos desconforto ao cantar, porém neste momento que acontece os abusos vocais como:

- Falta de controle muitas vezes na afinação.
- Esforço demais na musculatura da laringe no pescoço.

Tal prática pode prejudicar ao longo e curto tempo à voz, dificultando a recuperação desta.

É no inverno que aumentam as queixas de dor de garganta ou rouquidão, (Rouquidão é a mudança no tom ou na qualidade da voz, em geral para um tom mais áspero). Ela pode vir acompanhada de cansaço ou mesmo dor ao falar. A rouquidão pode ser aguda, de curta duração ou crônica, de longa duração.

Para alguns profissionais a demanda vocal é bem maior, a voz é o seu principal instrumento de trabalho e não tê-la nesta hora trás um nível de estresses desnecessário a sua vida profissional. As implicações para o cancelamento de um show acarreta sempre um prejuízo, impossibilitando-o

de: Remarcar a apresentação, ter que reembolsar os ingressos etc.

Dá para imaginar o quanto é desesperador para um cantor, ficar rouco antes da apresentação? Ou mesmo com dificuldades de atingir notas mais agudas por causa de um quadro alérgico ou de resfriados?

É de suma importância a famosa tríade: Médico Otorrinolaringologista, Fonoaudiólogo Especialista em voz e um Preparador vocal ou Voice Coach.

Estes profissionais estão aptos para auxiliar no tratamento, na reabilitação e melhora na qualidade sua voz. Deve estar na lista de prioridade buscar uma assessoria com estes profissionais no início e no decorrer da vida artística, evitando prejuízos futuros em sua carreira.



Joel Pinheiro - Voice Coach, Fonoaudiólogo e especialista em voz profissional.

@joel_artevoz



Foto: Google Imagens

Sugestões que podem ajudar a proteger sua voz neste inverno:

- Não se automedique! Caso apresente alterações na voz por mais de 15 dias procure os seguintes profissionais: Médico Otorrinolaringologista ou Fonoaudiólogo especialista em voz para avaliar e auxiliá-lo a cuidar melhor de sua voz.
- Durante os quadros gripais ou crises alérgicas evite forçar a voz, neste momento a sobrecarga pode machucar as pregas vocais.

- Se não houver contraindicação tome a vacina contra o vírus da gripe - ela ajudará...

- Não use bebidas alcoólicas como: conhaque, vinho e etc. Com intuito de aquecer a sua voz.

- Faça o aquecimento vocal em lugar adequado e tenha um profissional habilitado para ajudá-lo a aquecer sua voz. Vocalizes ajudam na afinação, porém não atuam pontualmente no preparo dos músculos que colaboram na produção da voz.

- Agasalhe-se, mas não a ponto de sufocar e impedir o desempenho.

- Use e abuse de acessórios de inverno como o cachecol, após as apresentações para proteger a região do pescoço, sem apertar.

- Uso do soro fisiológico na inalação, ajuda a melhorar o ressecamento e a hidratação. (Use somente o soro e nada de essências de eucalipto).

- Alimente-se bem para melhorar a imunidade, dê preferência a frutas cítricas que ajudam no equilíbrio da saúde com moderação, porque elas podem ser as vilãs do Refluxo Gastro Esofágico, que iora muito a qualidade vocal.

- Evite alimentos gordurosos.

- Dormir bem melhora a qualidade e performance vocal.

Ney Mato Grosso - Exemplo de longevidade e cuidado com a voz



Photo by Walter Fernandes - Red Eventos Março/2018



HOTEL IBIS
PUERTO MONTT

- ✈️ EL TEPUAL AIRPORT
- 🐕 PERMITIDO MASCOTAS
- 🌊 CALEFACCIÓN
- 🕒 RECEPCIÓN ABIERTO 24 HORAS
- 📶 WIFI ACCES GRATIS
- ♿ ACCESIBILIDAD PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA
- 🚭 HOTEL 100 % NO FUMADORES
- 🧺 LAVADO EN SECO / PLANCHADO
- ☕ DESAYUNO
- 🍸 BAR
- 🍴 RESTAURANT
- 💻 BUSINESS CORNER
- 🧳 PORTERO

* Servicios con costo adicional



Avda. Diego Portales 1001
PUERTO MONTT - CHILE



(+56) 65 222 7400
h7491-re@accor.com

RESERVA AHORA EN **IBIS.COM**