

Higiene Vocal



Favorável

- Alimentos leves, verduras, frutas (maça, sucos, cítricos);
- Mastigação (melhora a dicção), goles de água fresca;
- Vestuário leve, não apertado (confortável), sapatos com sola de couro e salto baixo; conservar a cabeça e a coluna eretas principalmente ao falar por período prolongado;
- Massagens e relaxamento (espreguiçar, esticar, dançar), bocejos, sussurros, fazer caretas;
- Esportes como natação, caminhadas, yoga, alongamentos;
- Higiene mental: A voz expressa a emoção;

Prejudicial

- Fumo, álcool, ar condicionado, temperatura muito fria, inflamações, infecções, alterações hormonais, spray, pastilhas, balas, choque térmico (ambiental e alimentar), desidratação e erros alimentares;
- Alergia, bronquite, asma, rinite, faringite, respiração bucal, uso de anti-inflamatórios e vasoconstritores sem prescrição médica;
- Trabalhar até a exaustão, stress físico e mental;
- Excessos vocais: falar, gritar ou cantar em ambientes ruidosos e/ou poluídos e/ou com grande tensão muscular descontrolando a respiração;
- Pigarros;
- Esportes bruscos sem a devida orientação;



Aviso

Não é normal ficar rouco, por isso sempre que a rouquidão persistir, mesmo com quadro gripal, deve-se procurar um otorrinolaringologista.

Contato

☎ 11 3825.6675

📷 clinica_sepam

11 3661.4992

Avenida Pacaembu 1409 - Pacaembu

