

## • ROUQUIDÃO •

### ROUQUIDÃO É A ALTERAÇÃO NA QUALIDADE DA VOZ CAUSADA POR ALTERAÇÕES NAS PREGAS VOCAIS E/ OU LARINGE.

» As causas mais frequentes de rouquidão são:

- Laringites – inflamação na laringe, órgão onde se encontram as pregas vocais;
- Nódulos (calos) nas pregas vocais;
- Refluxo Faringo – Laríngeo – subida do conteúdo do aparelho digestivo até o aparelho respiratório;
- Abuso vocal, ou seja, uso excessivo ou incorreto da voz.

» Podemos cuidar da nossa voz adotando hábitos como:

- 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 erectas principalmente ao falar por período prolongado;
- Massagens e relaxamento (espreguiçar, esticar, dançar), bocejos, sussurros, fazer caretas;
- Esportes como natação, caminhadas, ioga, alongamentos;
- Higiene mental: A voz expressa a emoção.



## ▪ ROUQUIDÃO ▪

### » Evitar:

- 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 (hã – hã);
- Esportes bruscos sem a devida orientação.

**NÃO É NORMAL FICAR ROUCO, POR ISSO SEMPRE QUE A ROUQUIDÃO PERSISTIR, MESMO COM QUADRO GRIPAL, DEVE-SE PROCURAR UM OTORRINOLARINGOLOGISTA.**

**ATENÇÃO! É MUITO PERIGOSA A AUTOMEDICAÇÃO, POR ISSO PROCURE SEMPRE SEU MÉDICO.**

