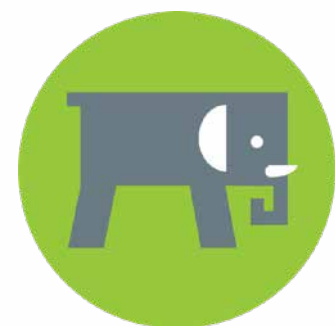




SAÚDE
DA
VOZ E
AUDIÇÃO

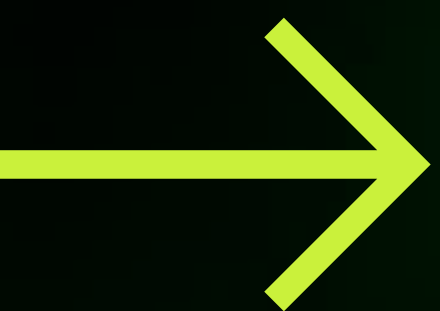


A voz e a audição se unem como as formas de comunicação mais utilizadas pelo homem. Apesar dos animais também terem estes sistemas, apenas o ser humano utiliza-os de forma elaborada, por meio da linguagem e da complexidade de elementos, símbolos e palavras capazes de expressar ideias e sentimentos.

A VOZ É PRODUZIDA NA LARINGE, UM TUBO QUE FICA NO PESCOÇO. DENTRO DELA TEMOS AS PREGAS VOCAIS. PARA PRODUZIR A VOZ, ESSAS PREGAS VIBRAM COM A PASSAGEM DO AR DOS PULMÕES, QUE É O COMBUSTÍVEL PARA O SOM.



Para cerca de 30% da população, a voz é essencial nas atividades de trabalho. Neste grupo estão os professores, cantores, atores, telejornalistas, operadores de telemarketing, locutores e radialistas, que em situações de rouquidão ou afonia (perda da voz) ficam impossibilitados de exercer suas atividades.



O QUE É UMA VOZ SAUDÁVEL?

De acordo com a Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia, é a voz limpa e clara, emitida sem esforço e agradável ao ouvinte. Além disso, uma voz se encontra saudável quando o indivíduo consegue variá-la em qualidade, frequência, intensidade e modulação, de acordo com o ambiente e o contexto da comunicação.



SEJA AMIGO DA SUA VOZ

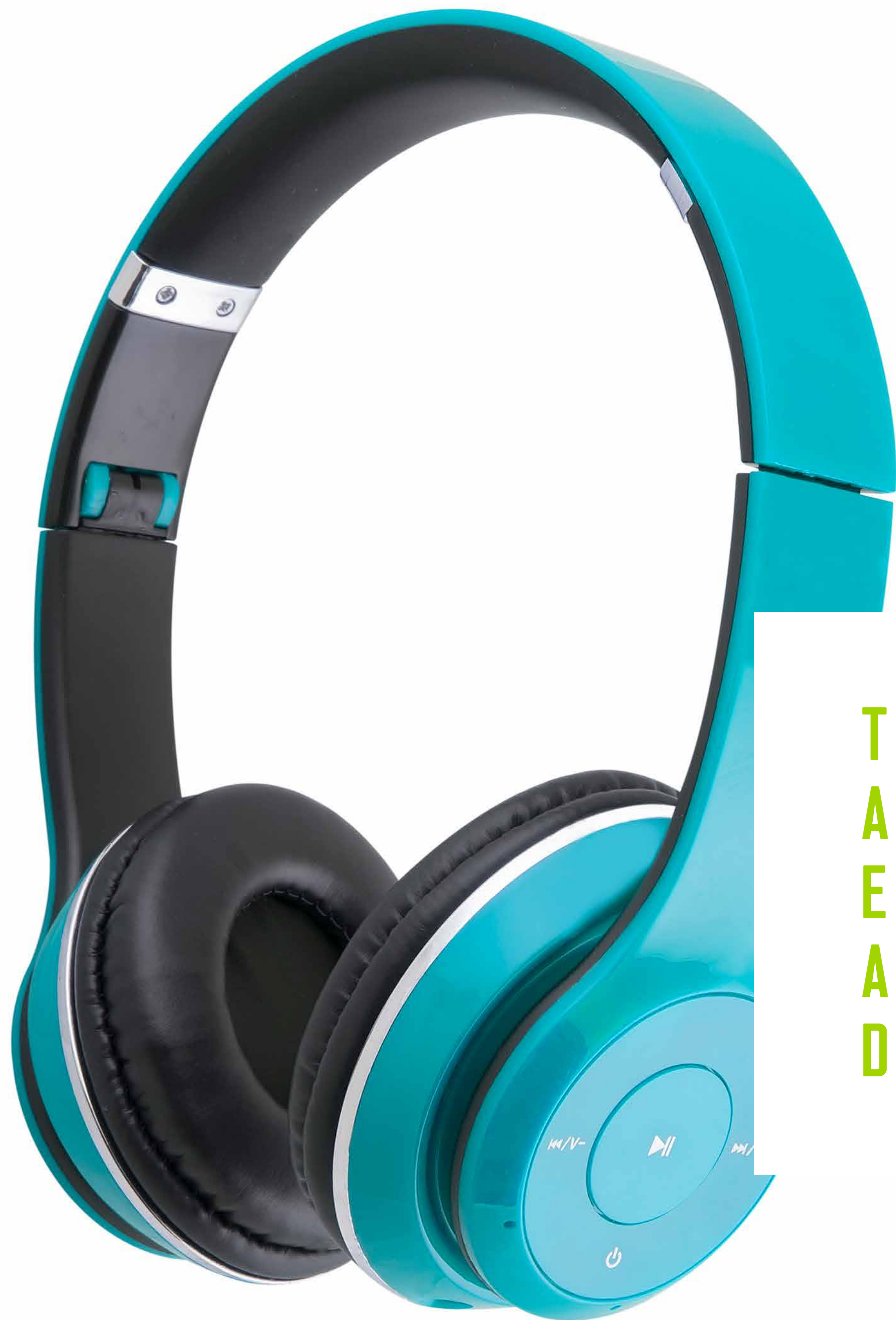
- Fale sem esforço e articule bem as palavras – aos primeiros sintomas de alteração vocal (rouquidão, cansaço, pigarro, ardor ou dor ao falar e falhas na voz) realize um repouso vocal.
- Mantenha uma boa postura corporal ao falar.
- Evite falar por longos períodos, principalmente em ambientes ruidosos.
- Beba dois litros de água diariamente e tenha uma alimentação saudável
- Evite gritar e dar gargalhadas exageradas.
- Utilize roupas confortáveis.
- Reduza o consumo de leite e derivados, bebidas gasosas e chocolate antes de utilizar a voz continuamente.
- Evite ingerir álcool em excesso, bem como outras drogas.
- No caso de problemas vocais, busque um fonoaudiólogo e um médico para orientá-lo.



→ E A AUDIÇÃO?

Assim como a voz, a audição permite que tenhamos acesso a um mundo de sons e mensagens que nos trazem sensações e proteção, sendo responsável por contribuir nas relações humanas por meio da comunicação verbal. Cuidar da audição favorece diretamente na forma como nos relacionamos com os outros e com o mundo ao nosso redor.

Alterações auditivas podem ocorrer ao longo de toda a vida. Na infância podem levar a atrasos e prejuízos no desenvolvimento de linguagem, fala e em problemas escolares. Em adultos e idosos podem acarretar problemas nas relações sociais e de trabalho, com grande perda na comunicação.

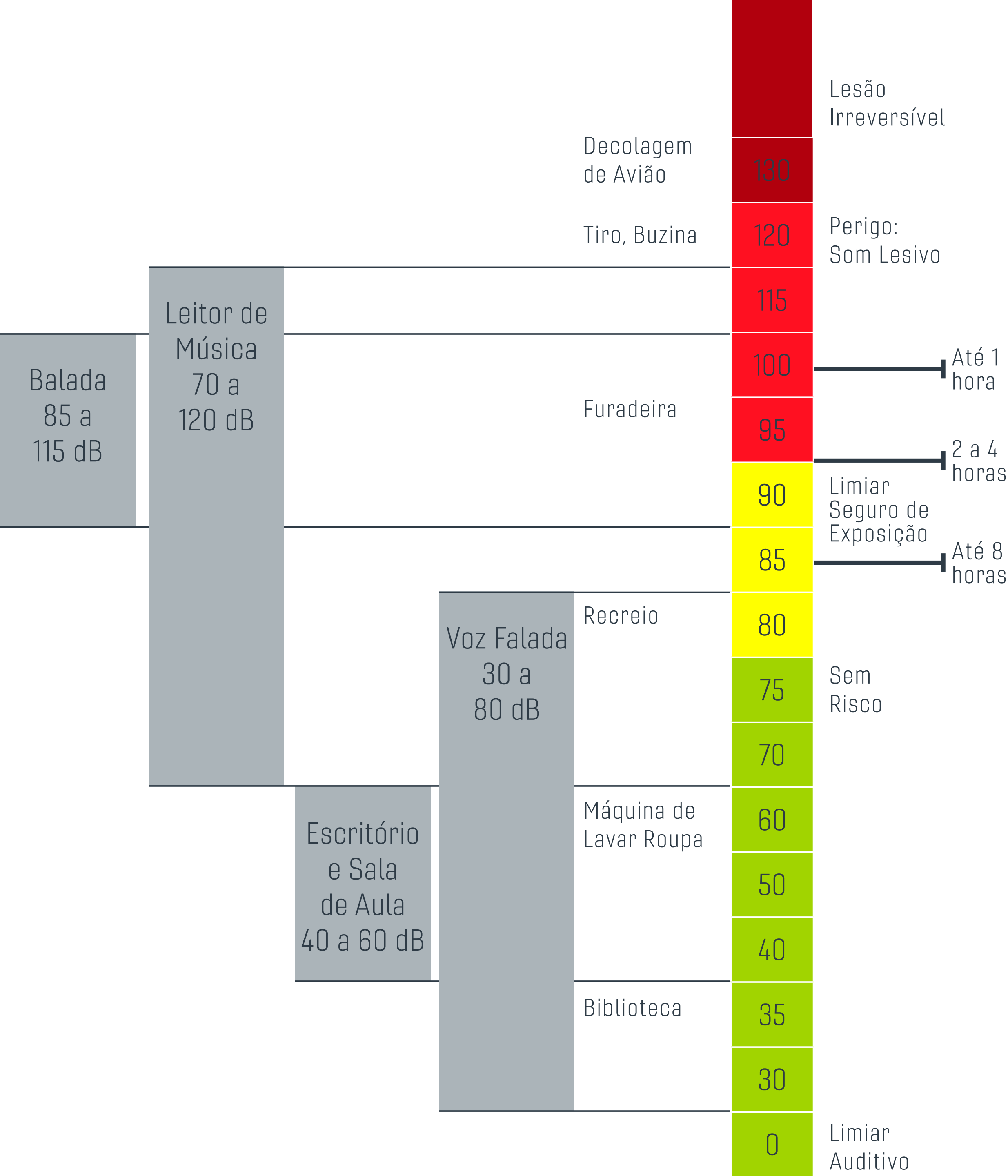


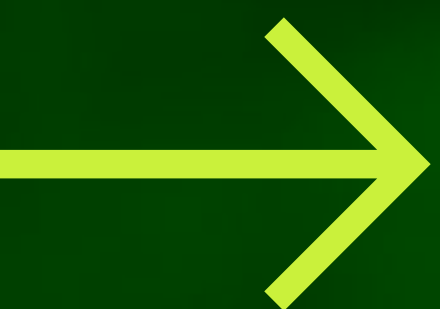
Todos os sons conhecidos são produzidos por vibrações no ambiente. Estas vibrações se deslocam no ar formando ondas sonoras que são captadas por nossas orelhas. Essa propagação é semelhante as ondulações que se formam na água de um lago quando jogamos uma pequena pedra. Após isso, o sinal captado é traduzido em um sinal elétrico para que seu cérebro possa interpretar a informação.

TEMOS DUAS ORELHAS PARA INDICAR A LOCALIZAÇÃO DO SOM, INTENSIFICAR E MELHORAR A QUALIDADE SONORA, ALÉM DE FACILITAR A COMPREENSÃO DA FALA COM A PRESENÇA DE RUÍDO.

DIFICULDADES DO MUNDO MODERNO

O som de muitas pessoas falando, buzinas, sirenes, barulho do metrô... Tudo isso, além de incômodo, diminui nossa capacidade de concentração, produtividade e colabora no estresse e irritação. Sempre que possível prefira ambientes abertos e fique longe das fontes de ruídos excessivos.





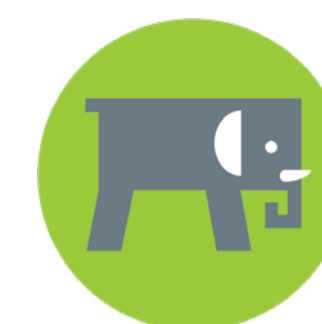
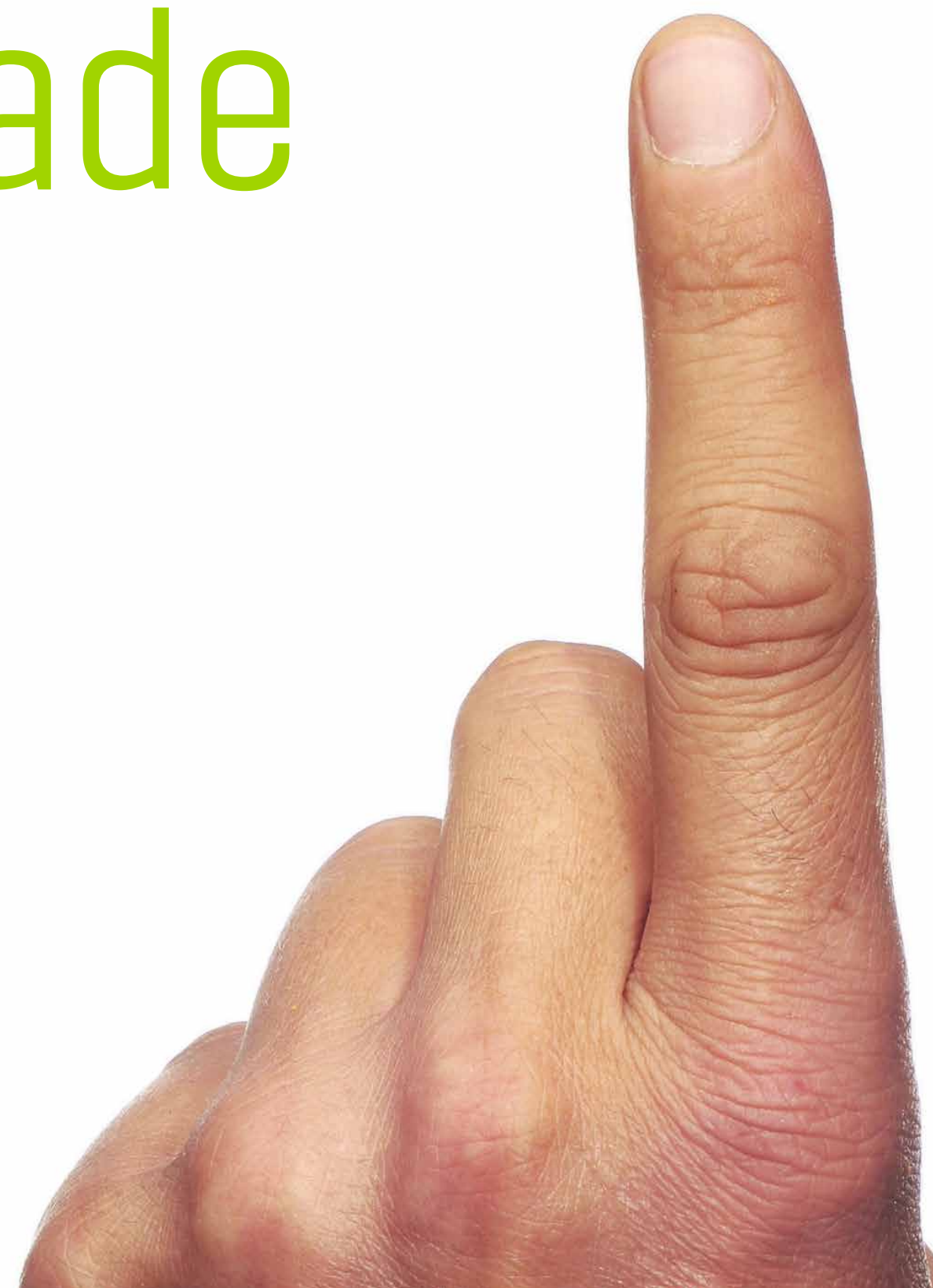
CUIDADOS COM A AUDIÇÃO

- Evite exposição a ruídos intensos e controle o volume de seus fones mantendo-os sempre próximos a metade da barra de volume.
- O uso de medicamentos e preparos caseiros podem gerar irritações em seu canal auditivo.
- Realize a limpeza externa da sua orelha apenas com água e sabão, pois o cerúmen (cera) é um mecanismo de defesa. O uso de hastes flexíveis (cotonetes) é prejudicial e pode gerar o rompimento do tímpano.
- Zumbidos podem surgir por diversas razões. Caso tenha se tornado frequente e esteja incomodado é a hora de procurar ajuda.
- No caso de problemas auditivos, busque um médico e fonoaudiólogo para orientá-lo.

→ saúde

TAMBÉM É

responsabilidade
de cada um



PRODUZIDO POR

IT'SSEG

SEGUROSINTELIGENTES.COM.BR