

# ATENÇÃO PROFESSOR(A)!



Hábitos de vida saudáveis, como praticar exercícios físicos, alimentação equilibrada, hidratação e sono regular, ajudam na saúde geral e na voz.

Se você apresentar rouquidão, cansaço ao falar, voz trêmula e fraca por mais de 15 dias procure um médico otorrinolaringologista e um fonoaudiólogo!



@pro\_voz



UNCISAL

Universidade Estadual de Ciências  
da Saúde de Alagoas

Pró-reitoria de Extensão - PROEX



Promoção da atenção à saúde e  
bem-estar vocal docente - PROVOZ  
(Projeto de Extensão)

Elaboração\*: Anny Gabryele dos Santos Inocêncio; Dayane Rocha da Silva; Jaíne Maria da Silva Santos; João Manoel Ferro Castro; Sara Cirilo Almeida; Sara Roberto Jacob Silva  
\*Estudantes do Curso de Fonoaudiologia da Uncisal

Orientação\*\*:  
Edna Moraes - Fonoaudióloga (CRFa4: 6289);  
Vanessa Porto- Fonoaudióloga (CRFa4: 11101)  
Marília Serafim - Fonoaudióloga (CRFa4: 13926)  
\*\*Docentes do Curso de Fonoaudiologia da Uncisal



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons  
Atribuição-NãoComercial-Compartilhável 4.0 Internacional

## PROFESSOR(A), VOCÊ CUIDA DO SEU INSTRUMENTO DE TRABALHO?

A voz é um importante instrumento de trabalho para o professor. Por isso precisa de cuidados!

Se você é professor(a) fique atento(a) às dicas.



## MANTENHA-SE HIDRATADO(A)

A água é uma excelente aliada para manter a sua saúde vocal. Tome pequenos goles de água durante as aulas.



## CUIDADO COM BALAS E PASTILHAS

Podem oferecer alívio imediato, mas são paliativos. Quando muito fortes, podem mascarar os sintomas e comprometer a voz. Elas não tratam a rouquidão.



Cuidado com automedicação!



## MEL E PRÓPOLIS, SÃO RECOMENDÁVEIS PARA VOZ?

O mel atua como lubrificante e o própolis tem ação anti-inflamatória, mas não são substâncias que resolvem um problema de voz decorrente de um esforço vocal.



## ATENÇÃO PARA ALIMENTAÇÃO

Mantenha uma alimentação equilibrada, evite longos períodos sem comer, não ministre aulas com estômago cheio e cuidado com a cafeína. Evite alimentar-se perto da hora de dormir.

Atenção aos alimentos pesados e condimentados, pois podem desencadear refluxo gastroesofágico.



## MAÇÃ É BOM PARA A VOZ?

É um alimento que tem função adstringente, favorecendo uma “limpeza” na cavidade oral e faringe. Deixa a saliva mais fina.



## EVITE ROUPAS APERTADAS NO PESCOÇO, NA CINTURA E NO TÓRAX

Elas dificultam a respiração.

Use roupas confortáveis.

