

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.