

Professores: período de férias é ideal para cuidar da voz

Educação Física

Enviado por:

Postado em:20/11/2008

Neste mesmo período, os professores terminam de corrigir as últimas atividades de seus alunos, lançando notas finais em boletins e fazendo as últimas reuniões com pais e diretores. Sem dúvida, são eles os profissionais que mais necessitam da voz para o trabalho. Saiba mais...

O período de férias escolares se aproxima. Neste tempo, a programação para viagens, compras de fim de ano e uma série de novas preocupações aparecem, todas elas para garantir férias que recarreguem as energias para que o novo ano comece bem. Neste mesmo período, os professores terminam de corrigir as últimas atividades de seus alunos, lançando notas finais em boletins e fazendo as últimas reuniões com pais e diretores. Sem dúvida, são eles os profissionais que mais necessitam da voz para o trabalho. Instrumento essencial no cotidiano profissional, a voz do professor também é responsável por 70% dos afastamentos, sendo o principal problema de saúde desta classe. Neste sentido, os médicos da ABLV (Academia Brasileira de Laringologia e Voz) recomendam aos professores: aproveitem suas férias para cuidar da voz. Durante todo o ano, o professor desgasta suas cordas vocais em seu trabalho. Obrigado a cumprir uma carga horária extremamente sacrificada, termina por favorecer lesões funcionais, orgânicas e mistas para sua fonação. O elevado nível de sobrecarga fonatória gera doenças muitas vezes e às vezes irreversíveis, como terapêuticas medicamentosas, fonoaudiológicas e até mesmo cirúrgicas. Aproveitar o tempo de férias para consultar o seu médico pode trazer muitos benefícios. O câncer de laringe, mais grave entre as doenças da voz, se diagnosticado precocemente, tem 95% de chances de cura. Veja abaixo o que fazer e o que não fazer para cuidar da sua voz. O que fazer? - Falar em tons médios; - Hidratar bem o organismo (entre seis e oito copos de água por dia); - Evitar excessos alimentares antes de usar a voz profissionalmente; - Evitar os choques térmicos; - Usar roupas confortáveis (roupas apertadas inibem a respiração e podem atrapalhar a postura); - Participar de corais (sob uma orientação correta, é uma ótima opção para manter a musculatura das cordas vocais em ordem); - Poupar a voz durante crises alérgicas, estados gripais, períodos pré-menstruais; - Procurar auxílio médico se observar tosses, pigarros e alterações na voz que perdurem mais de duas semanas. O que não fazer? - Falar fora do seu tom habitual (mais agudo ou mais grave); - Falar muito alto ou sussurrar (estas ações causam desgaste, pois exigem esforço excessivo); - Ingerir bebidas alcoólicas em excesso ou consumir drogas inaláveis; - Fumar ou falar muito em ambientes de fumantes; - Evitar alimentos ricos em ácidos e gorduras, que podem prejudicar a voz. Comer tarde da noite também é um risco; - Falar em ambiente com ar condicionado, poeira e muito frio; - Não abusar no consumo de alimentos condimentados e chocolate; - Ingerir pastilhas ou sprays analgésicos sem indicação médica. Fonte: <http://www.educacaofisica.com.br> Quaero Brasil - Saúde - 19/11/2008