

Como melhorar a voz pós-covid-19

O sistema respiratório funciona como o ativador da voz, no qual a corrente de ar proveniente dos pulmões passa através da laringe, e a pressão do fluxo de ar expirado atravessa as pregas vocais, gerando um movimento de vibração, que produz a voz. Portanto, qualquer comprometimento da função aérea pode provocar um efeito direto sobre a fala e sobre a voz. Sendo assim, ao melhorar a condição respiratória, conseqüentemente a produção vocal melhora.

Porém, a produção da voz não é somente resultado da atividade dentro da laringe, mas também da ressonância e articulação desses sons por meio das estruturas (mandíbula, maxila, dentes, bochechas, lábios e língua). O processo de fonação se deve à interação entre os sistemas fisiológicos, que trabalham entre si, produzindo o fenômeno de emissão vocal.

A voz é uma das principais ferramentas de comunicação que o ser humano possui, e é ela que nos representa, além de muitas profissões usarem a voz como principal fonte de ferramenta, tais como; cantores, professores, vendedores, jornalistas, locutores, atores, teleoperadores, entre outros.

Durante o período de COVID-19, no qual a preservação da voz deve ser mais intensa, ainda há dois agravantes: o distanciamento social, no qual temos a tendência de falar mais alto e forçar a voz; e o uso de máscara, que atenua o som em média 5 dB e dá uma sensação de voz abafada.



Para resolver essa questão, é importante ter uma condição respiratória diafragmática e aprender a articular bem os sons da fala.

Um exercício que auxilia na articulação é pronunciar as sílabas “mua-mué-mui-muó-muu” cinco vezes cada uma. Este exercício tem o intuito de alongar os músculos da mímica facial, o que auxilia ao falar e na entonação de voz.



Um dos exercícios que promove a expansão do trato vocal é a técnica vocal do Lax Vox, pois a energia produzida pela vibração das pregas vocais retorna à glote e promove a expansão do trato vocal. Sendo assim, auxilia a capacidade respiratória e a produção vocal.

Técnica Lax Vox:

- Uma garrafa PET formato padrão de 500 ml
- Despejar uma coluna de água de 15 cm na garrafa
- Um tubo de Lax Vox (*que pode ser substituído pela junção de 2 canudos plásticos)

Em uma das extremidades do tubo posicionar entre os dentes e manter o vedamento labial, e a outra extremidade do tubo posicionar dentro da superfície de água. Em primeiro lugar, assoprar com o ar prolongado no tubo em frequência habitual e com fluxo aéreo expiratório contínuo. Realizar três vezes. Se perceber que se sentiu bem, realize novamente emitindo a vogal /u/, e repita três vezes.

Samara Andrade Senna

Fonoaudióloga, parceira do LiberSaúde