

# Dia da Voz ressalta cuidados com uma das principais ferramentas de comunicação

*Além disso, a fala também representa busca por representatividade social*

“Levanto a minha voz, não para que eu possa gritar, mas para que aqueles sem voz possam ser ouvidos. Não é possível prosperar quando metade das pessoas fica para trás”. A frase da ativista Malala Yousafzai é um dos muitos significados de como a voz é mais que meio de comunicação entre as pessoas. Ela é também a maneira de como muitos transmitem o seu papel social no mundo.

Quem assume seu lugar de fala no mundo para defender suas bandeiras conquista representatividade e movimenta ideias. E esse lugar de falar é sinônimo de inclusão, afetividade e emoção, marcando outras diferentes pessoas. Para o ator, diretor e roteirista Heraldo de Deus, 35 anos, a voz da avó norteou sua trajetória para uma carreira no mundo da arte.

“Minha avó era uma grande contadora de histórias e, graças a isso, eu tomei gosto pela arte. Ela criava histórias, sempre com uma lição de moral e gostava de ler livros para depois fazer resenhas com os filhos e netos. A voz da minha avó foi uma grande motivação para hoje eu estar no lugar que ocupo, seja atuando, dirigindo ou escrevendo”, reconhece Heraldo, de forma saudosa.



Hoje atuando como representante de um movimento que trabalha pela inserção de pessoas negras no cenário cultural, Heraldo analisa sua potência como uma das muitas engrenagens necessárias para essa inclusão.

“Sou um grãozinho de areia nesse mundo imenso, mas, com o pouco que tenho e que consegui até hoje, pude fazer mudanças significativa. Eu vejo que a minha voz tem uma importância, principalmente quando olho toda a minha trajetória e enxergo onde cheguei. Mesmo não tendo condições de produzir tanto quanto queria, entendo a representatividade da minha voz neste cenário”, afirma o ator que participou de diversas produções brasileiras, uma delas o filme Tungstênio.

Com anos de experiência nos palcos, nos bastidores e em frente

às câmeras, a emoção ainda é a mesma da primeira vez. E para que não atrapalhe seu desempenho, Heraldo redobra os cuidados com as cordas vocais. “Eu evito beber água gelada, não consumo álcool, não fumo e tento, ao máximo, não agredir a minha voz falando alto demais ou gritando. Além disso, é importante desaquecer a voz ao final de cada apresentação”, explica o ator.

### **Dia Mundial da Voz alerta para cuidados**

Hoje (16) é o Dia Nacional da Voz que tem como objetivo conscientizar a população sobre a importância da voz para a promoção da saúde, bem como informar sobre os sinais e sintomas que favoreçam o diagnóstico precoce de doenças, como o câncer de laringe.

O dia traz um alerta sobre os cuidados necessários que devemos ter para preservar uma das características mais marcantes do ser humano. Este ano, a Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia (SBFa) promove a campanha anual, Amigos da Voz, com intuito de educar a população sobre os problemas mais comuns e principais medidas preventivas para manter a saúde vocal e, a partir dela, garantir todo potencial de comunicação.

“A voz é uma ferramenta muito poderosa de posicionamento na sociedade e reflete o espaço que as pessoas ocupam e como elas querem ser vistas. Tudo isso parte da forma como cada um expressa sua voz”, destaca Lívia Lima, coordenadora do departamento de voz da Sociedade Brasileira de [Fonoaudiologia](#) (SBFa).

A especialista orienta que, para além dos cuidados já recomendados pelos [fonoaudiólogos](#), como não gritar, evitar falar por longos período e com esforço, articular bem as palavras, é preciso ter cuidado também com o corpo. “Engana-se quem pensa que os cuidados devem ser exclusivos com a voz. É importante também olhar para o corpo de uma forma geral. Evitar alimentos que podem irritar o estômago e provocar

refluxo, manter uma alimentação leve e balanceada, hidratar-se, ter boas horas de sono e praticar atividades físicas... Tudo isso favorece o organismo como um todo e melhora o condicionamento cardiorrespiratório", sinaliza a fonoaudióloga.

**Fonte: Agência Educa Mais Brasil**

Jornal Folha do Progresso em 16/04/2022/

**Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.**

"Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte."

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site: [www.folhadoprogresso.com.br](http://www.folhadoprogresso.com.br) e-mail:[folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com)/ou e-mail:[adeciopiran.blog@gmail.com](mailto:adeciopiran.blog@gmail.com)

<https://www.folhadoprogresso.com.br/enem-estudantes-tem-ate-amanca-15-para-justificar-ausencia-e-solicitar-isencao-no-exame/>