

AULA I
RELAÇÃO DA
NUTRIÇÃO
COM A
SAÚDE
VOCAL

NUTRICIONISTA

Amanda Casoni dos Santos

CRN-3: 65864

Aula apresentada aos alunos do
projeto CANTARE em função
do desenvolvimento teórico

NUTRIÇÃO

De acordo com o dicionário é “conjunto de processos através dos quais um organismo (animal, planta, bactéria etc.) absorve e assimila os alimentos”

Mas o que isso significa? Precisamos do alimento não só porque gostamos de comer tal coisa mas também para nos nutrir e realizar seus processos (crescimento, reparação de tecidos, reservas energéticas, anabolismo, etc)

Define-se

Nutrição como ciência dos alimentos, dos nutrientes, sua ação e interação relacionadas com saúde e com doença. É o processo pelo qual o organismo ingere, digere, absorve, transporta, utiliza e elimina as substâncias alimentares. Além disso, a nutrição relaciona-se com os aspectos sociais, econômicos, psicológicos e culturais do alimento.

NUTRIENTE

São substâncias simples ou compostas, presentes nos alimentos e necessários ao organismo para crescimento, desenvolvimento e manutenção.

*Precisam exercer uma **FUNÇÃO***

NÃO ESSENCIAIS - o organismo consegue produzi-los em quantidades suficientes para atender sua demanda

ESSENCIAIS- não são produzidos pelo organismo em quantidades suficientes para atender suas necessidades OU SEJA obtemos através da ALIMENTAÇÃO

Nutrição Preventiva

é o acompanhamento que o profissional oferece para, além de melhorar a qualidade de vida do paciente, *prevenir doenças* como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, renais, gastroesofágicas, gastrointestinais, diabetes, obesidade e câncer

Pirâmide Alimentar





HIDRATAÇÃO DAS CORDAS VOCAIS

A hidratação contribui para a saúde orgânica e funcional da laringe apresentando resultados positivos nos parâmetros acústicos e perceptivos da qualidade vocal

- A hidratação adequada é muito importante no desempenho vocal

A hidratação da laringe é uma proteção adicional contra o atrito da fonação, reduzindo a possibilidade de irritação da mucosa

- pois absorve os choques entre as pregas vocais, reduzindo os efeitos do mau uso ou abuso vocal

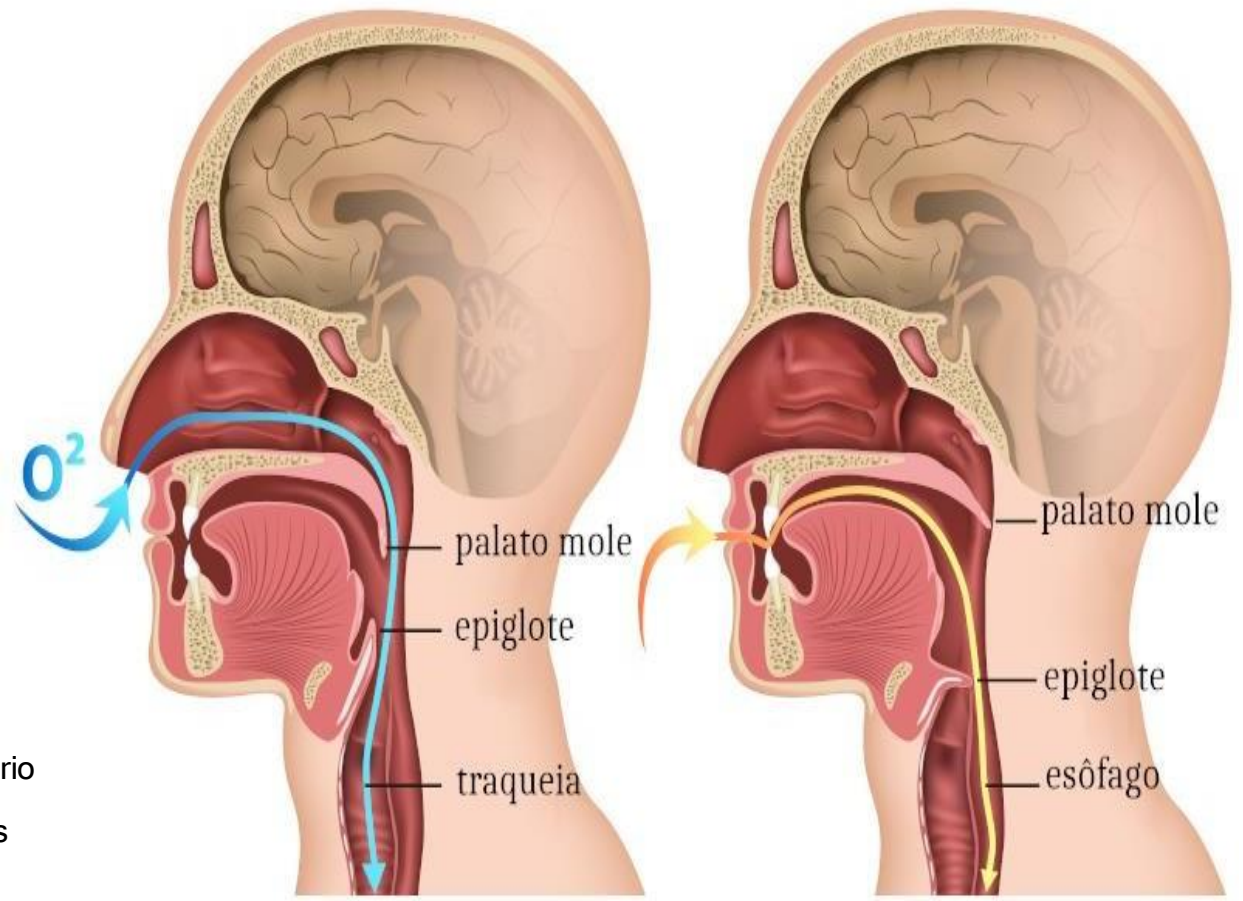


A ausência de hidratação promove acúmulo de secreção, aumento na viscosidade e redução da mobilidade da onda mucosa

- Além de tomar água é necessário fazer a INALAÇÃO pois são "caminhos" diferentes

Respiração

Ingestão (alimentação)



ALIMENTAÇÃO E CORDAS VOCAIS

“Nós somos o que comemos”

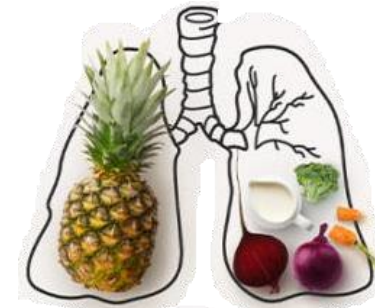
- A produção vocal demanda um alto gasto energético, sendo assim, a alimentação é essencial à fonação
- Uma alimentação inadequada se constitui como um fator de risco aos problemas vocais



Alimentos

- Alguns podem melhorar a vibração da mucosa e diminuir a secreção, auxiliando a fonação
- Outros podem causar sensação de anestesia, fazendo com que ocorra abuso vocal

DISFONIA: qualquer dificuldade na emissão vocal que impeça a produção natural da voz
- higiene vocal - questões de hidratação, controle do refluxo gastroesofágico e considerações sobre aspectos dietéticos ideais



ALIMENTOS INDICADOS E SEUS MOTIVOS



FIBRAS: promovem uma mastigação mais vigorosa e com amplitude de movimentos, que auxilia na abertura da boca e no treinamento da musculatura facial e conseqüentemente na articulação



MEL: pode agir como um lubrificante das caixas de ressonância, por conter diversos compostos bioativos e enzimas com atividade antioxidante e antibacteriana. **PORÉM** não é indicado seu consumo **ANTES** do vocal



MAÇÃ: tem propriedades adstringentes que diminuem a secreção da mucosa, além de ter efeito na hidratação e também por promover uma melhora da articulação



PRÓPOLIS: uma substância resinosa produzida pelas abelhas, apresenta atividade anti-inflamatória, antimicrobiana e de eliminação de radicais livres sendo lubrificante da boca e da faringe



FRUTAS CÍTRICAS: estimulam a salivação e lubrificação, além de que contém pectina, uma fibra solúvel amplamente distribuída na parede celular de frutas e vegetais, que promove a higienização da cavidade oral, melhorando a ressonância vocal.

Os alimentos que são considerados adstringentes, agem limpando o organismo, removendo as bactérias e também fazem para bem para a saúde bucal

ALIMENTOS **NÃO** INDICADOS E SEUS MOTIVOS



Frituras e Gorduras

alteram a produção vocal pois lentificam a digestão, o que dificulta a movimentação do diafragma, músculo importante na respiração e, por conseguinte, na produção vocal. Causam, ainda, sintomas como azia e refluxo gastroesofágico, que ao atingir a laringe, propiciam a irritação da mucosa e o aparecimento de lesões na região posterior das pregas vocais



Bebidas alcólicas

agem como um irritante da laringe e promovem um efeito anestésico, com redução de sensibilidade, que mascara possíveis alterações vocais, além de influenciar negativamente o sistema nervoso central e periférico, provocando um descontrole na atividade muscular da laringe. interferem no controle da intensidade - fraca ou forte - e da frequência da voz - agudo ou grave



Bebidas gasosas

os gases presentes na bebida podem permanecer no estômago, favorecendo a distensão gástrica, consequentemente dificultando a movimentação do diafragma, limitando a excursão respiratória e alterando a produção vocal

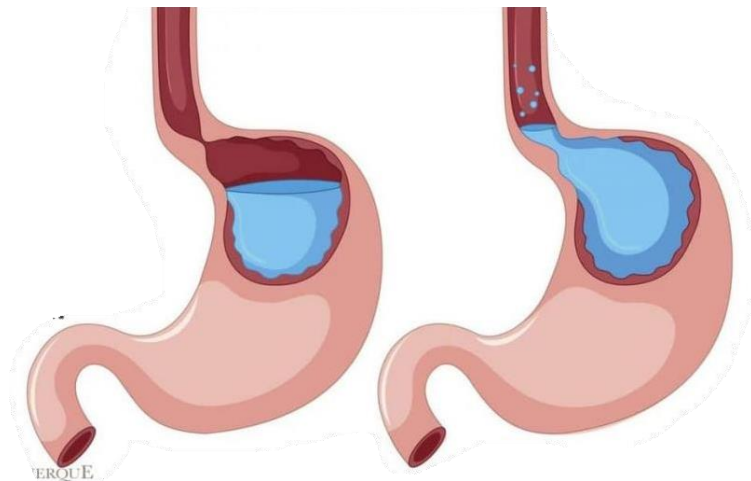


Cafeína

Alimentos que contém cafeína podem aumentar a acidez, promovendo refluxo gastroesofágico, que pode irritar a mucosa da laringe

GASTRITE E REFLUXO

O refluxo gastroesofágico é caracterizado pelo retorno do conteúdo gástrico para o esôfago (canal de passagem do alimento da garganta até o estômago). Já a gastrite é uma inflamação da mucosa que reveste a parede interna do estômago.



**CAFÉ, CAFEÍNA,
BEBIDAS CARBONATADAS**



**ALIMENTOS
GORDUROSOS
E FRITOS**



ALCOOL



TOMATE



CHOCOLATE



ALHO



COMIDA APIMENTADA



COMER DEMAIS

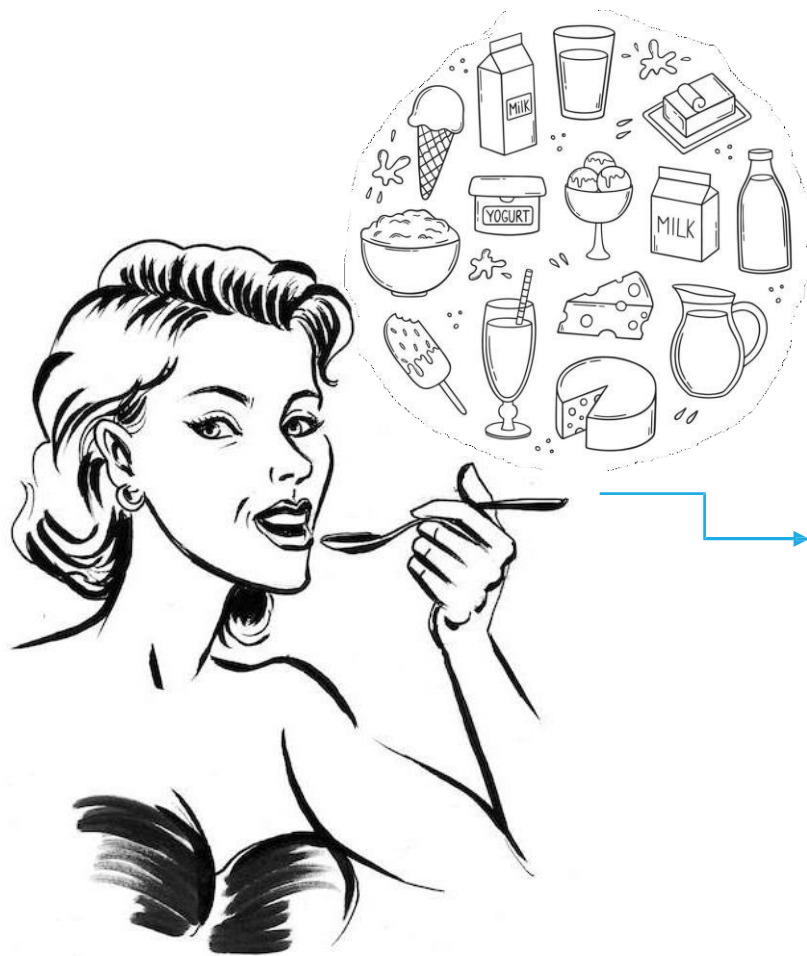


DEITAR DEPOIS DE COMER



**COMER RÁPIDO
DEMAIS**

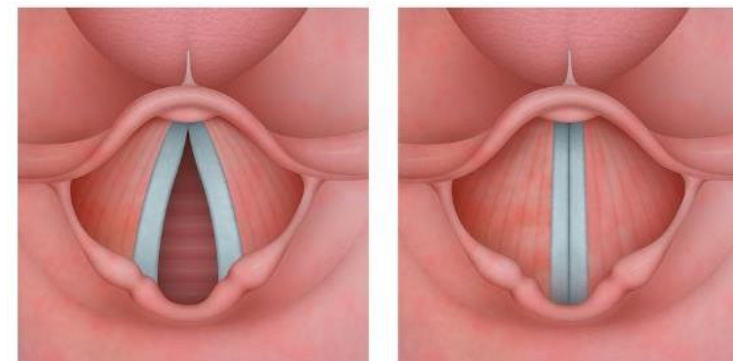
QUAIS OS MALEFÍCIOS DE COMER E LOGO EM SEGUIDA CANTAR



Ao realizar qualquer atividade de maior intensidade com o estômago cheio, o esforço pode retardar o processo de digestão, além de causar a compressão do diafragma gera mal-estar e desconforto

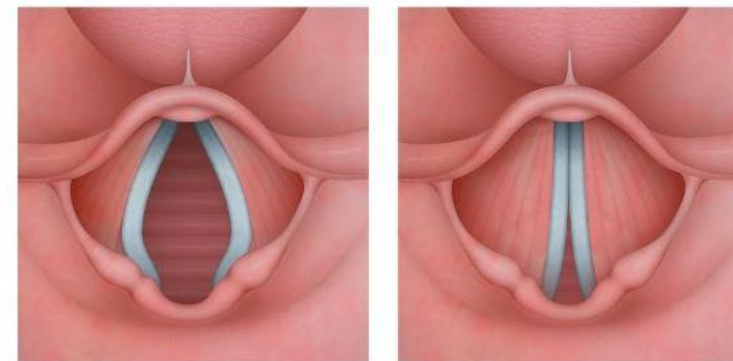
Leite e derivados aumentam a secreção da mucosa dificultando a vibração das pregas vocais e prejudicando a ressonância vocal, também tornam a saliva mais espessa, provocando o pigarro e dificultando a propagação do som através do trato.

O chocolate também pode prejudicar a vibração das pregas vocais, por deixar o muco do trato vocal mais espesso.



Falando baixo

Silêncio



Falando alto

Sussurrando

MITOS E VERDADES

Bebida Gelada Faz Mal Para
As Cordas Vocais

MITO

Na boca o alimento e o ar passam pelo mesmo lugar. No entanto, à medida que descem na garganta, eles encontram uma “bifurcação” e mudam o caminho e cada um vai para o seu destino final. **Portanto, a água gelada não entra em contato com as cordas vocais**

Sussurrar ajuda a poupar a
voz

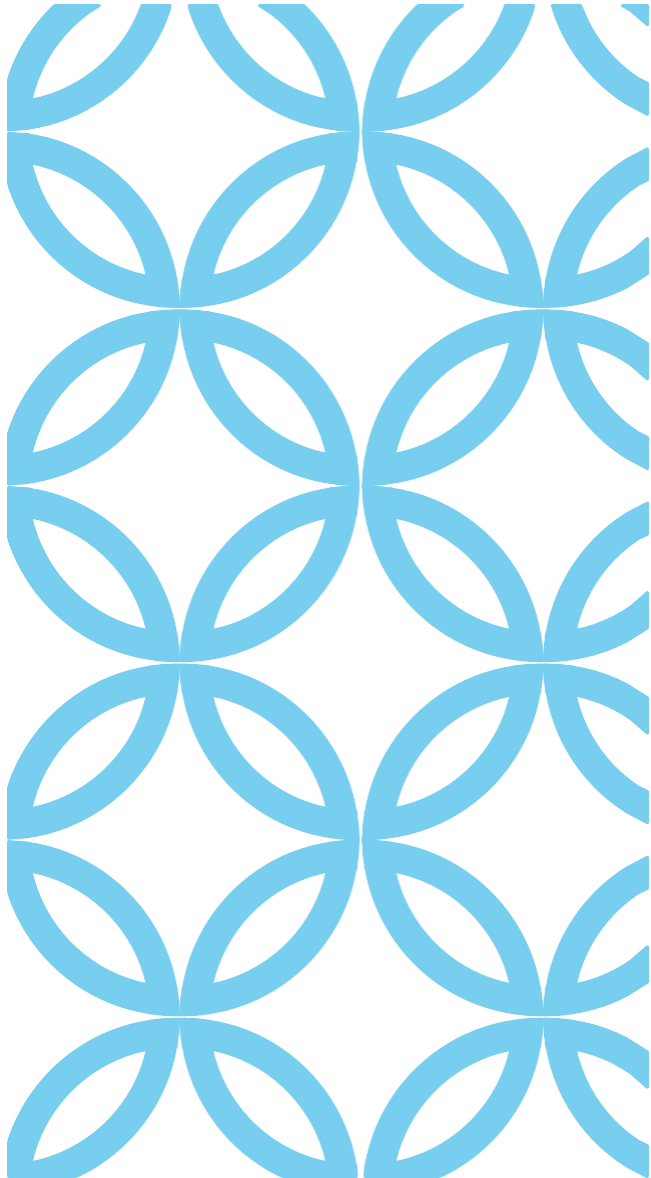
MITO

Sussurrar às vezes é pior do que gritar. Para sussurrar é preciso fazer força durante a vibração das pregas vocais, o que pode ser prejudicial. Assim, se precisar de poupar a sua voz, fale baixo e evite sussurrar

Chá de romã é ótimo para
tratar a rouquidão

VERDADE

Não existem evidências científicas porém muitos dos relatos “comprovam” que ajuda por conta das suas características anti-inflamatórias



"Comer é mais do que jogar lenha na fogueira ou abastecer um carro. Comer é mais do que escolher um alimento e dar para uma criança. Comer e dar de comer reflete nossa atitude e relacionamento com nós mesmos, com os outros e com as nossas histórias. Comer tem relação com autorrespeito, nossa conexão com nossos corpos e compromisso com a vida."

Ellyn Satter



OBRIGADA!

PERGUNTAS??