



Utilització correcta de la veu

Abril
2019

Recomanacions i eines per millorar les habilitats vocals i prevenir els trastorns de la veu

La veu



- És un instrument molt valuós, però fràgil.
- Els problemes de la veu es poden solucionar, però val més prevenir que curar.
- Tot el cos participa en el funcionament de la veu, i la respiració n'és el motor.
- És l'instrument per comunicar-nos amb els altres i també és una eina de treball.
- Està lligada a les emocions.



Com heu de fer servir la veu?



Què cal evitar?

- Tingueu aigua a l'abast i feu-ne petits glops sovint.
- Mantingueu les mucoses hidratades: és recomanable beure un litre i mig d'aigua al dia.
- Projecteu la veu sense esforç (projectar no vol dir cridar, sinó enviar i dirigir la veu al receptor).
- Busqueu recursos alternatius quan sigui necessari (com ara utilitzar xiulets o amplificadors de la veu, picar de mans, etc.) o espereu que hi hagi silenci per parlar.
- Feu períodes de descans en silenci en algun moment durant la jornada laboral.
- L'actitud corporal i la respiració són fonamentals per a una bona fonació. Mantingueu una postura confortable, dreta i simètrica.
- Sempre que pugueu, ventileu l'espai, durant 5-10 minuts cada hora o aprofitant els canvis de classe.
- Un bon descans contribueix a recuperar la veu. Cal que dormiu entre 7 i 8 hores diàries.

- No alceu la veu, ni crideu.
- No competeu vocalment amb el soroll dels alumnes.
- No parleu mentre s'esborra el guix o hi ha pols.
- Limiteu el consum d'aliments que puguin produir reflux esofàgic (fregits, picants, cafè i alcohol).
- No fumeu; el tabac és un irritant.
- No escureu la gola o ni xiuxiegeu; aquestes conductes irriuen les cordes vocals.
- Eviteu els aires condicionats o els corrents d'aire.
- No deixeu que els problemes de veu es facin crònics.

A qui heu d'adreçar-vos?

Si els problemes no milloren i els recursos preventius no són suficients, adreceu-vos a:

- El metge o metgessa especialista en trastorns de la veu (foniatre/a).
- El metge o metgessa especialista en medicina del treball del servei de prevenció de riscos laborals del vostre àmbit territorial, que és qui pot recomanar mesures preventives laborals.



Per a més informació:

<http://educacio.gencat.cat/portal/page/portal/EducacioIntranet/Inici/ServeisPersonal/SeguretatSalutLaboral/UsEficientVeu>