



## 5 Cuidados para a sua Voz não Dançar neste Carnaval

Por Univoz Consultoria e Desenvolvimento de Pessoas.

**O**lha o Carnaval aí, gente!!! E com ele “quanto riso, oh, quanta alegria”, muita diversão e extroversão nos espera. E não existe melhor forma para extravasar nesse Carnaval do que cantando, conversando, rindo muito, fazendo novos amigos e conquistando novos amores. Para tudo isso, precisamos, e muito, da nossa voz. Mas como desde o primeiro dia “atrás do trio elétrico só não vai quem já morreu”, a rouquidão pode chegar e durar todo o Carnaval.

Então se divirta, sim. Mas você também pode tomar cuidado para manter a voz saudável até a quarta-feira de cinzas. Vamos aproveitar algumas marchinhas de carnaval para lembrar dos cuidados que podemos ter com a voz:

Se “você pensa que cachaça é água. Cachaça não é água não”, o álcool desidrata as pregas vocais e faz mal para todo o corpo. Beba com moderação para poder se divertir todos os dias.

“Mande água pra ioiô, Mande água pra Iaiá. Allah, meu bom Allah!”, mande água todos os dias. Ela mantém o corpo todo hidratado, protege dos males do calor equilibrando a temperatura do corpo e hidrata as pregas vocais para você continuar contando e se divertindo. Pode completar com sucos e água de coco.

O grande ator Mario Lago era também compositor e junto com Roberto Roberti nos lembram, na música Aurora, que tem “ar refrigerado para os dias de calor”. E isso faz mal para a voz? O ar condicionado diretamente não, mas entrar e sair de ambiente quente para o frio, ou o contrário pode prejudicar alguns foliões. Da mesma forma, o consumo de bebidas muito geladas quando o corpo estiver muito quente pode irritar as pregas vocais.

E a alimentação é importante? Com certeza. Não deixe de comer, não pule refeições e procure sempre alimentos mais leves e de fácil digestão. Não vá fazer como na música interpretada por Elis Regina e sonhar “com bife a cavalo, batata frita e a sobremesa é goiabada-cascão, com muito queijo; depois café, cigarro e um beijo...”

O sono repõe as energias para o dia seguinte e também ajuda a manter a voz saudável. Então, não se esqueça que vai ter o momento de dizer que “está chegando a hora. O dia já vem raiando, meu bem, eu tenho que ir embora” e tire umas boas horas de sono.

Cante (as músicas citadas estão descritas abaixo), divirta-se e cuide de sua voz.

Máscara Negra – Zé Keti e Pereira Mattos

Atrás do Trio Elétrico – Caetano Veloso

Cachaça Não É Água – Carmen Costa e Mirabeau Pinheiro

Allah-La Ô – Haroldo Lobo e Nássara

Aurora – Mário Lago e Roberto Roberti

O Rancho da Goiabada – João Bosco e Aldir Blanc, interpretação Elis Regina

Está Chegando a Hora – Quirino Mendoza e Cortés; versão de Rubens Campos e Henricão

Fonte – <http://letras.mus.br/marchinhas-de-carnaval/>