

Campanha da Voz & Julho Verde 2023

Cartilha da Voz

AFINE A SUA SAÚDE
CUIDE DA SUA VOZ



21º DIA MUNDIAL DA VOZ

16 de Abril

25ª Campanha Nacional da Voz

10 de Abril a 31 de Julho de 2023

www.bocaegarganta.com.br

Iniciativa



A voz é extremamente importante para vários aspectos da nossa vida

Expressão de sentimentos e emoções:

Feche os seus olhos ou, simplesmente, tente nos acompanhar: pense no seu esposo ou esposa, ou nos seus filhos. Agora, escute-os falando, mentalmente mesmo. Tente se lembrar de algum momento ou de alguma frase que eles falam muito para você. Se você conseguiu nos acompanhar, percebeu como a voz importa. A voz mais aguda de uma criança falando “mamã” ou “papá” pela primeira vez. A voz toda instável do seu adolescente, já num tom mais rebelde, ao receber as suas orientações: “tá booomm”. Ou a doce voz do seu cônjuge se declarando para você com um “Eu te amo!”.

Comunicação:

A voz é uma das principais formas de comunicação entre as pessoas, permitindo a transmissão de desejos, razões, conhecimento, cultura, religiosidade, tudo que percebemos e sentimos pode ser traduzido em voz.

Trabalho:

Muitas pessoas dependem parcial ou completamente da voz para exercer sua atividade profissional. Vários profissionais não podem exercer sua profissão adequadamente, se não tiverem uma **voz estável e resistente**.

Arte:

A voz é utilizada há milhares de anos como expressão artística, como no Canto e no Teatro. Com a evolução tecnológica a voz também passou a ser utilizada no rádio, na televisão, no cinema, e mais recentemente nas várias plataformas digitais que utilizamos todos os dias.

Como a voz funciona?

A voz é produzida pela vibração das cordas ou pregas vocais, que são músculos localizados na laringe, cobertos de uma mucosa especial.

Quando o ar passa pela laringe, as cordas vocais se fecham parcialmente, criando uma pressão de ar que faz com que a mucosa que as cobre deslize e vibre. É essa vibração que produz o som fundamental da voz.

A forma com a voz é produzida depende da tensão das cordas vocais, da força com que o ar é expelido dos pulmões, da ressonância das cavidades da garganta, boca, nariz e face e da articulação realizada pela língua, lábios, da abertura e fechamento da boca e dos músculos da face.

Cada pessoa tem um tom de voz único, que é determinado pela anatomia e funcionamento das suas cordas vocais e das suas cavidades de ressonância - e de como tudo é tensionado, articulado e coordenado. Lembrando que respiramos, deglutimos e falamos com as mesmas estruturas de nosso corpo, empenhadas em complexas e múltiplas funções.

Para falar, as cordas vocais se movem e se ajustam de acordo com o som que se deseja produzir. As mudanças na posição e tensão das cordas vocais produzem diferentes tons e inflexões na voz, permitindo a comunicação de uma ampla variedade de ideias e emoções.

Além disso, a voz também pode ser afetada por fatores como idade, saúde, hábitos alimentares, estilo de vida e por falar excessivamente (mau uso e abuso).

O timbre da sua voz está na sua laringe. A laringe é diferente da faringe (garganta), fica posicionada, anatomicamente, mais para baixo no nosso corpo. Use o “gogô” como referência, esse ressalto compõe a laringe, que é onde as pregas vocais se aproximam uma da outra, produzindo o som da nossa voz.

A aproximação imperfeita ou a perda da vibração das pregas vocais gera um afastamento ou fenda e, conseqüentemente, a nossa voz falha ou exige que utilizemos mais músculos para conseguir se firmar. O resultado dessa alteração é a rouquidão, o cansaço para falar ou a perda da voz no final do dia. Essa crescente exigência de esforço é bastante incapacitante para todos, em especial para os que precisam se comunicar o tempo todo.

Como o médico avalia os distúrbios da voz?

A avaliação da voz pode incluir vários métodos, como:

1 - Avaliação perceptual da voz:

Processo de análise e julgamento subjetivo da qualidade e características da voz humana feito por ouvintes treinados, como fonoaudiólogos, terapeutas vocais, médicos ou outros profissionais que trabalham com voz. É uma percepção subjetiva de aspectos da produção vocal e da fala, como qualidade vocal, clareza, projeção, ressonância, entonação, fluência e articulação. Falar muito alto e rápido é um exemplo muito comum de alteração.

A análise da qualidade vocal identifica problemas como rouquidão, sopro, aspereza, voz aguda ou grave demais, voz monótona, entre outros aspectos bem perceptíveis.

É importante ressaltar que a avaliação perceptual da voz é subjetiva e pode variar de acordo com a experiência e o julgamento do avaliador, mas é uma ferramenta valiosa que pode fornecer informações importantes para o diagnóstico e o planejamento do tratamento.

2 - Videolaringoscopia:

Exame que permite visualizar a laringe e as cordas vocais usando um endoscópio rígido ou flexível acoplado a uma câmera de vídeo. É utilizado para avaliar as condições das vias aéreas superiores, particularmente as condições da laringe e cordas vocais.

Comumente realizado com o paciente sentado, o endoscópio é inserido pela narina ou pela boca do paciente em direção à laringe permitindo ao médico visualizar as pregas vocais em tempo real durante a fala e registrar imagens ou vídeos capturados pela câmera, que podem ser utilizadas para análise posterior ou para documentação, mostrar ao paciente e comparar após algum tratamento medicamentoso, cirurgia ou terapia.

O exame de videolaringoscopia geralmente é considerado seguro e bem tolerado, mas pode causar algum desconforto passageiro, como reflexo de náusea ou enjoo, sensação de engasgo, espirros ou irritação temporária na garganta. Pode-se aplicar pequenos jatos de anestésico no nariz ou na garganta para reduzir o incômodo durante o exame.

3 - A análise acústica computadorizada da voz:

É um processo em que sinais de áudio da voz são coletados e processados por meio de software especializado para extrair informações detalhadas sobre a qualidade vocal, frequência fundamental, intensidade, duração e outras características acústicas da voz.

Os resultados obtidos por meio da análise acústica podem fornecer informações objetivas sobre a saúde vocal, padrões de fala e outros aspectos relacionados à produção vocal. Ajuda o paciente a perceber suas alterações e a ter uma visão gráfica, na tela, de melhora ou piora de sua voz e fala.

4 - Eletromiografia da laringe:

Procedimento médico especializado, geralmente realizado por otorrinolaringologista ou neurofisiologista, para avaliar a atividade elétrica dos músculos da laringe, através da colocação de eletrodos na superfície da pele ou inseridos na área da laringe para registrar a atividade elétrica dos músculos envolvidos na produção da voz.

A eletromiografia da laringe pode ser usada para diagnosticar uma variedade de condições que afetam a função vocal, como paralisia das cordas vocais, tremor vocal, distonias laríngicas (contrações involuntárias dos músculos da laringe), ou outras disfunções neuromusculares da laringe.

Além do diagnóstico, a eletromiografia da laringe também pode ser usada para guiar a injeção de toxina botulínica para o tratamento de distonias laríngicas, por exemplo.

Recomendações para você cuidar bem da sua voz e evitar doenças da garganta:

- **NÃO FUME**
- Não force a voz, e evite gritar e cochichar com frequência.
- Evite falar excessivamente em ambientes com barulho, durante exercícios, ou durante inflamações das vias aéreas como gripes e crises de alergia.
- Evite bebidas alcoólicas e alimentos que causem azia ou má digestão (modere-se!)
- Evite se expor a ambientes com ar-condicionado excessivamente frio. Se for inevitável – hidrate-se bastante durante a exposição.
- Não pigarreie repetidamente ou com força. Evite o “hum hum”!
- Não faça o uso abusivo de pastilhas e anestésicos orais sem orientação médica.
- Se sua atividade diária exige muito de sua voz, tente dar intervalos.
- Mantenha o volume adequado da sua voz e articule bem as palavras.
- Mantenha-se hidratado, bebendo líquidos de preferência em temperatura ambiente ou fresca (evite abuso de gelados).
- Cuide-se para não se expor a ambientes com vapores de substâncias químicas, poluídos por poeira, mofo ou cheiros fortes.
- Alimente-se de forma equilibrada e saudável. Cuidado com alimentos gordurosos, condimentados e industrializados, e com o excesso de café e chocolate!
- Mantenha seu sono regular e saudável, indispensável para uma boa saúde
- Participar de corais, sob uma orientação correta, é uma ótima opção para manter a musculatura das cordas vocais (e seu aparelho fonador inteiro) em ordem.
- No caso de dúvidas, procure um médico!

Quais doenças podem causar alterações na voz?

Existem vários tipos de doenças ligadas à voz, mas normalmente as pessoas só percebem a rouquidão. Em grande parte dos casos, um problema surge pelo uso errado da voz – as chamadas lesões fonotraumáticas.

Estima-se que em torno de 20% da população apresente algum tipo de alteração nas cordas vocais, a maior parte benigna e de fácil solução, clínica ou cirúrgica.

As lesões benignas mais comuns são:

- Nódulos vocais
- Pólipos vocais
- Cistos vocais
- Edemas

Algumas inflamações, como a laringite crônica e o edema, comuns em fumantes, podem evoluir para um problema mais grave, como o câncer de laringe, que muitas vezes aparece em seu estágio inicial como uma simples rouquidão.

Regra importante, que todos devem seguir, em especial os fumantes: após 2 ou 3 semanas de sintomas como alteração da voz, dor ou dificuldade para engolir, pigarro, engasgos ou sufocação, é muito importante ser examinado por um médico – que fará um exame da laringe, a videolaringoscopia, que em geral esclarece bem o que está acontecendo.

Outras causas de rouquidão são:

- Laringite aguda e infecções de via aérea superior.
- Papilomatose laríngea (HPV).
- Tuberculose.
- Refluxo laringofaríngeo.
- Doenças neurológicas: distonia laríngea, tremor vocal, doença de Parkinson, esclerose lateral amiotrófica (ELA), esclerose múltipla.
- Doenças sistêmicas: disfunções hormonais, artrite reumatóide, lúpus, amiloidose.
- Uso de medicamentos androgênicos (anabolizantes), que causam efeitos potencialmente irreversíveis na voz das mulheres.

Em caso de alteração da sua voz, qual profissional você deve procurar?

A avaliação do médico (otorrinolaringologista ou cirurgião de cabeça e pescoço) e do fonoaudiólogo são complementares nos casos de problemas de voz.

O médico inicia fazendo o diagnóstico da doença e indica a conduta para o caso (medicamentos, exames, cirurgias, terapias, licenças, retorno, etc.).

O fonoaudiólogo a seguir avalia o comportamento vocal e define a conduta em termos de uso e cuidados com a voz (prevenção, correção, aperfeiçoamento).

E o professor de canto orienta o desenvolvimento e desempenho da voz cantada.

Como tratar a rouquidão?

O tratamento da rouquidão pode ser clínico ou cirúrgico, dependendo da causa dos sintomas

Tratamento clínico

Nos casos de infecções agudas, como laringites e infecções de via aérea superior, o tratamento pode ser feito com antibióticos, corticóides, nebulização e umidificação da via aérea, que serão indicados a critério do médico avaliador, conforme os sintomas apresentados.

Já nos casos de refluxo laringofaríngeo, a hidratação adequada e a correção de hábitos alimentares são de grande importância no tratamento da rouquidão, aliado ao uso de medicações específicas para reduzir a acidez da garganta.

Nos casos de rouquidão por lesões causadas por mau uso ou abuso da voz, doenças neurológicas e doenças sistêmicas, em geral a fonoterapia é associada ao tratamento, para se obter os melhores resultados ou evitar recidivas.

A terapia vocal é um processo dinâmico, realizado por fonoaudiólogo, a fim de se desenvolver um melhor equilíbrio das estruturas que respondem pela funcionalidade vocal. De modo geral, a reabilitação vocal pode envolver três aspectos:

- Mudanças comportamentais.
- Ajustes musculares.
- Questões de autoimagem vocal.

Tratamento cirúrgico

O tratamento cirúrgico das alterações da voz pode estar indicado no caso de doenças que não melhorem com medicações, tratamento clínico, repouso ou fonoterapia.

A microcirurgia de laringe, realizada por via endolaringea (por dentro da boca) e com uso de microscópio cirúrgico, é comumente utilizada para doenças benignas como nódulos, pólipos, cistos, edemas de pregas vocais, leucoplasias e tumores iniciais, com excelentes resultados.

Algumas alterações da voz podem ser corrigidas com procedimentos minimamente invasivos como:

- 1) Injeções de variadas substâncias e medicamentos nas pregas vocais, utilizados para tratamento de inflamações, redução de tônus ou melhora da estrutura e posicionamento das pregas vocais, e muitas vezes podem ser realizadas em consultório, sem necessitar de anestesia geral.
- 2) Harmonização vocal, realizada através de procedimentos que visam modificar o tom da voz, engrossando ou afinando, indicada para pessoas insatisfeitas com o gênero que sua voz aparenta.

Em todos esses procedimentos que interferem ou corrigem a voz, é essencial que a indicação, a técnica cirúrgica, o tipo de anestesia, os cuidados pós-operatórios, riscos e prognóstico, tudo isso precisa ser previamente bem esclarecido por seu otorrinolaringologista.

ATENÇÃO PARA O RISCO DE CANCER DE LARINGE!

- O câncer de laringe representa cerca de 25% dos tumores malignos que acometem a região da cabeça e pescoço e 2% de todas as doenças malignas, e sua ocorrência é mais comum entre homens acima de 40 anos.
- O tabagismo é o principal fator de risco para o surgimento da doença, que é 10 vezes mais frequente em fumantes.
- A associação entre tabagismo e o consumo excessivo de bebidas alcoólicas multiplica ainda mais o risco de desenvolver o câncer da laringe.
- Estima-se que anualmente ocorrerão 7.800 de casos novos de câncer de laringe no próximo triênio, correspondendo a um risco de 6,21 casos novos para cada 100.000 homens e 1,09 para cada 100.000 mulheres.
- Em 2020 ocorreram 4.478 óbitos por câncer de laringe, correspondendo como a causa de morte devido ao câncer de 2,1/100.000 brasileiros
- O diagnóstico precoce da doença aumenta a chance de cura, que é de aproximadamente 90% nestes pacientes.
- Fique atento para os sintomas de rouquidão por mais de 3 semanas, dor persistente ao engolir, surgimento de caroços no pescoço. Procure assistência médica, principalmente se você for fumante!
- O tratamento do câncer inicial de laringe pode ser realizado por procedimento cirúrgico minimamente invasivos como a microcirurgia transoral, a frio ou a laser, ou por radioterapia, com índices de cura acima de 90%.
- Casos avançados podem exigir tratamentos com cirurgias abertas mais complexas, ou associação de tratamentos como radioterapia e quimioterapia.

Distribuição proporcional dos dez tipos de câncer mais incidentes estimados para 2023 por sexo, exceto pele não melanoma

Homens			Mulheres		
Localização Primária	Casos	%	Localização Primária	Casos	%
Próstata	71.730	30,0%	Mama feminina	73.610	30,1%
Cólon e reto	21.970	9,2%	Cólon e reto	23.660	9,7%
Traqueia, brônquio e pulmão	18.020	7,5%	Colo do útero	17.010	7,0%
Estômago	13.340	5,6%	Traqueia, brônquio e pulmão	14.540	6,0%
Cavidade oral	10.900	4,6%	Glandula tireoide	14.160	5,8%
Esôfago	8.200	3,4%	Estômago	8.140	3,3%
Bexiga	7.870	3,3%	Corpo do útero	7.840	3,2%
Laringe	6.570	2,7%	Ovário	7.310	3,0%
Linfoma não Hodgkin	6.420	2,7%	Pâncreas	5.690	2,3%
Fígado	6.390	2,7%	Linfoma não Hodgkin	5.620	2,3%

Números arredondados para múltiplos de 10.

Fonte: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/estimativa-2023.pdf>

CANCER DE BOCA E GARGANTA

- Estes outros 2 tipos de câncer também estão relacionados com o tabagismo.
- Outros fatores de risco para o câncer de boca incluem: traumas crônicos na região e próteses dentárias mal adaptadas.
- O carcinoma de faringe, particularmente na região de amígdala e da parte de trás (base) da língua, pode estar associado com infecção pelo Papiloma vírus humano (HPV), sexualmente transmissível, em 73% dos casos, segundo o NHI dos Estados Unidos.
- A incidência de carcinoma de orofaringe associada ao HPV subtipo 16, tem aumentado em todo mundo, principalmente entre homens.

Nº de casos em 2020	Incidência por 100.000 habitantes	BRASIL Localização	Mortalidade por 100.000 habitantes	Nº de óbitos em 2020
7.995	2,9	Laringe	2	5.368
9.839	3,6	Lábio e Boca	1,5	4.198
5.308	2,0	Orofaringe	1,2	3.243

Fonte: INCA

ATENÇÃO AOS SINAIS

- Ferida na boca que não cicatriza por mais de 2 semanas (sintoma mais comum)
- Dor na boca que não passa
- Nódulo persistente ou espessamento na bochecha
- Área avermelhada ou esbranquiçada nas gengivas, língua, amígdala ou revestimento da boca
- Irritação na garganta ou sensação de que alguma coisa está presa ou entalada na garganta
- Dificuldade para mastigar ou engolir
- Dificuldade para mover a mandíbula ou a língua
- Dormência da língua ou outra área da boca
- Inchaço da mandíbula que faz com que a dentadura ou prótese perca o encaixe ou incomode
- Dentes que ficam frouxos ou moles na gengiva ou dor em torno dos dentes ou mandíbula
- Mudanças na voz
- Nódulos ou gânglios aumentados no pescoço
- Perda de peso
- Mau hálito persistente

Em caso de dúvidas, procure atenção especializada

Prognóstico

“Melhor prevenir do que remediar”, “Não deixe para depois o que você pode fazer hoje”, “O diagnóstico precoce preserva o seu futuro”, “Existem batalhas que podemos vencer antes que elas comecem”...

O sucesso do tratamento depende de muitos fatores. Então, faça real diferença para você, leia com atenção e siga todas as orientações – e procure atendimento médico sempre que precisar!

**Curta
Siga
Compartilhe**

 www.ablv.com.br

 [/cuidadasuavoz](https://www.instagram.com/cuidadasuavoz)

 [/campanhadavoz](https://www.facebook.com/campanhadavoz)

 www.bocaegarganta.com.br

PATROCÍNIO



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PARCERIA



Campanha da Voz & Julho Verde 2023
Presidente ABLV: Hugo Valter Lisboa Ramos
Presidente ABORL-CCF: José Roberto Parisi Jurado
Presidente SBCCP: Marco Aurélio Vamondes Kulcsar
Coordenador: Marcos André de Sarvat

Equipe Editorial
Adriana Hachiya
Agnaldo Graciano
Alex Ogawa
Geraldo Druck Sant'Anna
Hugo Ramos
Marcos Sarvat
Mayara Laporta

AFINE A SUA SAÚDE CUIDE DA SUA VOZ



Agende já sua
avaliação grátis
através do QRCode
ou acessando o site
bocaegarganta.com.br

