



16 de abril
Dia Mundial da Voz

CUIDE DA VOZ!

Anualmente, em 16 de abril, comemora-se o "Dia Mundial da Voz". Celebração que foi iniciada no Brasil, em 1999, e que a partir de 2003 passou a ter expressão internacional, com diversos eventos organizados também nos Estados Unidos, Europa e Ásia.

O objetivo de mobilizações neste dia é promover a conscientização da população sobre a importância da voz humana para a promoção da saúde, bem como realizar conscientização de sinais e sintomas que favoreçam o diagnóstico precoce de doenças, como o **câncer de laringe**, que podem comprometer a qualidade de vida e a própria sobrevivência dos indivíduos.

O câncer de laringe é um dos mais comuns entre os que atingem a região da cabeça e pescoço. Representa cerca de 25% dos tumores malignos que acometem essa área e 2% de todas as doenças malignas.

Profissionais que utilizam a sua voz diariamente (professores, jornalistas, cantores, atores e etc) podem estar mais atentos aos cuidados básicos com a saúde vocal, no entanto, o restante da população negligencia ou desconhece a dimensão dos efeitos negativos que os excessos com a voz podem causar para a sua qualidade de vida.

Veja alguns sinais e sintomas que indicam que sua saúde vocal pode estar prejudicada:

- Dor de garganta;
- Rouquidão;
- Alteração na qualidade da voz;
- Disfagia leve (dificuldade de engolir) e
- Sensação de "caroço" na garganta.

Dicas para Saúde Vocal:

- Fale sem esforço e articule bem as palavras;
- Mantenha uma boa postura corporal ao falar ou cantar;
- Beba 2 litros de água diariamente;
- Durma bem;
- Tenha uma alimentação saudável rica em frutas e proteínas;
- Use roupas confortáveis;
- Procure reduzir a quantidade de fala durante períodos de quadros gripais e alérgicos;
- Evite falar por longos períodos, principalmente em ambientes ruidosos;
- Evite pigarrear, gritar e dar risadas exageradas;
- Evite ingerir leite e derivados, bebidas gasosas, chocolate antes de usar a voz continuamente;
- Evite ingerir álcool, assim como outras drogas;
- Cuidado ao cantar inadequadamente ou abusivamente;
- Tenha momentos de descanso durante o dia, poupando a sua voz;
- Evite gritar ou falar frequentemente em forte intensidade: sempre que possível procure se aproximar do outro para conversar;
- Evite competição sonora: ao falar, abaixe o volume da TV e/ou do som;
- Esteja atento à ingestão de líquidos em temperaturas extremas;
- Evite falar enquanto pratica exercícios físicos: o esforço muscular associado à fala provocará sobrecarga na musculatura de sua laringe;
- Fique atento a possíveis ressecamentos do trato vocal quando estiver exposto ao ar-condicionado. Isso pode levá-lo a produzir uma voz com maior esforço e tensão. Se este for o seu caso, procure manter-se bem hidratado e beber água em pequenos goles durante o período de exposição;
- Evite chupar balas ou pastilhas fortes, assim como utilizar sprays, que mascaram o sintoma de garganta irritada e faz com que você produza a voz com esforço, sem perceber. Quando o efeito da bala passar, a irritação na garganta será ainda maior. Em substituição a estas alternativas, procure fazer repouso vocal;
- Evite se automedicar. Muitos remédios podem indiretamente piorar a sua voz.

Assim, é importante manter estes hábitos preventivos e estar atento aos principais sintomas de alterações da voz como: cansaço, ardor ou dor ao falar, falha na voz, mudança de tom, pigarro ou rouquidão a mais de 15 dias. Nestes casos procure um médico otorrinolaringologista e um fonoaudiólogo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Inca. **CÂNCER DE LARINGE**. Rio de Janeiro: 2018. Disponível em: <http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/tiposdecancer/site/home/laringe>. Acesso em: 13 de abr. de 2108.

Silva, Silvia Sheila Printes. **RECOMENDAÇÕES VOCAIS**. Belém: 2016.

Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia. **DICAS PARA VOCÊ SER AMIGO DA SUA VOZ**. São Paulo: 2018. Disponível em: <https://www.sbfa.org.br/campanhadavoz/dicasparavoceseramigodavoz.pdf>. Acesso em: 13 de abr. de 2108.

