

MARIA CLARICE DIAS
saude@cbdata.com.br

SAÚDE

Editoria de Arte/Rubens Paiva - ediar@cbdata.com.br

VOZ SAUDÁVEL

Se sua voz está rouca há mais de 15 dias, procure um especialista o quanto antes. Rouquidão permanente pode sinalizar até um câncer de laringe

Voz rouca não dura para sempre. Nem deve. As alterações na voz sempre indicam algum problema no aparelho vocal. Se as alterações da voz durarem mais de 15 dias, é mais do que hora de procurar um especialista. A disfonia, ou rouquidão, está entre os principais sinais do câncer de laringe, doença que mata em torno de oito mil pessoas por ano no Brasil.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, o Brasil é um dos países de maior incidência de câncer de laringe no mundo. Por ano, surgem em torno de 15 mil novos casos no país. A cidade de São Paulo tem o segundo maior índice mundial. Perde apenas para a Tailândia. "A população não costuma associar qualidade da voz à boa saúde", critica o otorrinolaringologista Francisco de Paula Lima, coordenador da seção médica da Semana da Voz, evento que começou ontem em Brasília e termina na próxima sexta-feira.

Está provado que o cigarro é o principal causador dos tumores malignos na laringe. A fumaça quente irrita as células da garganta e agride a mucosa das cordas vocais. O fumo constante pode causar uma laringite crônica e, com o tempo, deixar o fumante com tosse e pigarro permanentes. "O cigarro é, sem dúvida, um dos piores agressores do aparelho vocal. Quem se preocupa em manter a voz e o organismo saudáveis deve pensar duas vezes antes de colocar um cigarro na boca", adverte o otorrinolaringologista Oswaldo Nascimento Júnior.

CURA

O câncer de laringe, quando descoberto precocemente, tem até 90% de chance de cura. E o próprio paciente pode reconhecer alguns sinais. Além da rouquidão, o tumor pode provocar dificuldade para respirar, sensação de que a garganta arranha durante a fala, pigarro e tosse interminável. "Um tumor maligno na laringe pode começar com uma rouquidão semelhante à de um resfriado", avisa a fonoaudióloga Dejáni Nara Dias Sicca, coordenadora da seção de fonoaudiologia da Semana da Voz.

Durante esta semana, médicos e fonoaudiólogos estarão orientando a população sobre a importância da voz e os cuidados necessários para mantê-la sadia. A partir de amanhã, os profissionais de saúde estarão nos shoppings Patio Brasil, Brasília e Conjunto Nacional — das 12h às 14h e das 18h às 21h30 — para ensinar os problemas comuns e cuidados necessários com a voz a quem se interessar.

SERVIÇO
FRANCISCO DE PAULA LIMA
Otorrinolaringologista
Tel.: (061) 245-1422
DEJANI NARA DIAS SICCA
Fonoaudióloga
Tel.: (061) 354-9595
OSWALDO NASCIMENTO JR.
Otorrinolaringologista
Tel.: (061) 245-4070



COMO FALAMOS

- O ar é expelido pelos pulmões
- As pregas ou cordas vocais se aproximam e vibram com a passagem do ar, produzindo um som de fraca intensidade
- O som básico, gerado na laringe é amplificado durante o percurso até a boca
- Com a ajuda de estruturas da cavidade da boca (como a língua, lábios, dentes, mandíbula, cordas ou pregas vocais etc.), o som é articulado, formando a fala

O CÂNCER DE LARINGE
O Brasil é um dos países com maior incidência de câncer de laringe no mundo
15 mil novos casos surgem anualmente no país
8 mil pessoas morrem por ano vítimas desse tumor

A VOZ

É o som resultante da vibração principalmente das pregas ou cordas vocais, que ficam na laringe. As cordas vocais são formadas por tecidos que se aproximam um do outro e vibram graças ao ar que vem dos pulmões

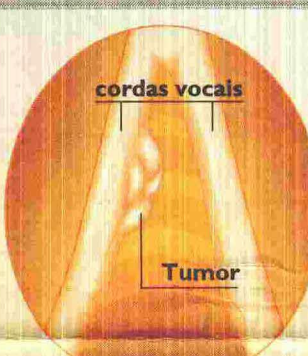
HOMEM

A voz do homem, por ser mais grave, requer cordas vocais mais longas e uma laringe maior

MULHER

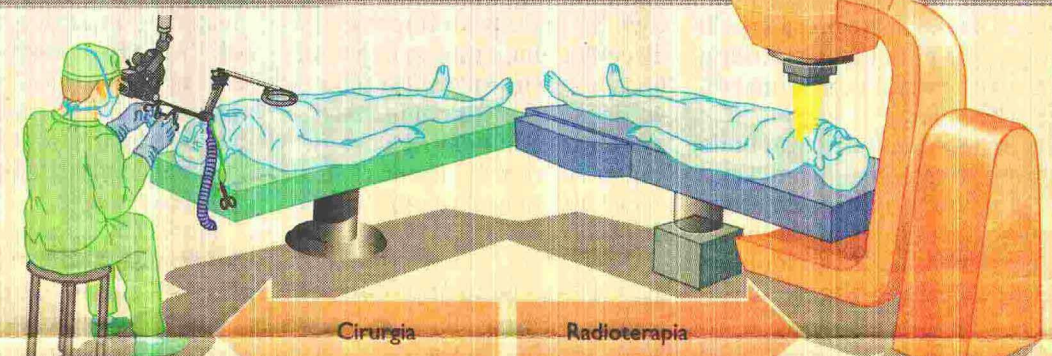
A voz da mulher é mais aguda. Tanto a laringe quanto as cordas vocais são mais curtas que as do homem

PROBLEMAS QUE SE APRESENTAM PELA ALTERAÇÃO NA VOZ



NEOPLASIAS
São os tumores nas cordas vocais. Podem ser benignos ou malignos, este último é o câncer de laringe

Tratamento
Os tumores benignos são resolvidos, na maioria das vezes, com cirurgia e não costumam prejudicar a saúde. Já os tumores malignos merecem atenção, pois podem matar. Em estágios iniciais, o tratamento pode ser feito com radioterapia ou cirurgias pequenas e as chances de cura chegam a 90%. Se o tumor for detectado tardiamente, as cirurgias são mais radicais e podem até pedir a retirada completa da laringe



Cirurgia **Radioterapia**

INFLAMAÇÕES
São normalmente causadas por vírus, mas também podem ocorrer devido a bactérias ou fungos. As inflamações provocam machucados nas pregas vocais e levam à rouquidão. A doença mais comum que causa problemas inflamatórios é a gripe.

Tratamento
Hidratação constante (no mínimo três litros d'água por dia) e repouso. Em último caso, uso de anti-inflamatórios, com prescrição médica.

FUNCIONAIS
São alterações que provocam disfonia (ou rouquidão) sem que existam alterações físicas prévias que justifiquem a irregularidade da voz. Quem sofre de problemas funcionais costuma usar a voz erradamente — por exemplo, grita e força o músculo da laringe ao falar.

Tratamento
Aos primeiros sinais de cansaço ao falar ou rouquidão, procurar o fonoaudiólogo para reeducar a fala

AGENTES QUE PREJUDICAM A VOZ



Álcool: irrita o aparelho fonador, responsável pela produção do som



Fumo: a fumaça quente irrita e agride a mucosa da laringe. Provoca tosse crônica e pigarro



Alimentação: chocolate e outros derivados do leite afetam a mucosa da laringe e prejudicam a voz



Polição do ar: a fumaça e os tóxicos afetam o aparelho responsável pela produção da voz



Uso de drogas: sejam inalatórias ou injetáveis. As drogas ressecam a laringe e prejudicam a voz



Alergias: a pó, poeira, flores, entre outros. Não é preocupante, já que a voz é temporariamente prejudicada



Hábitos vocais inadequados: pigarrear para limpar a voz ou tossir com esforço ressecam a laringe



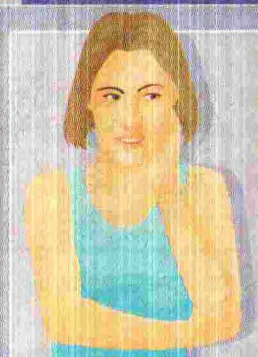
Ar condicionado: o resfriamento do ambiente reduz a umidade do ar, resseca a laringe e prejudica a voz

SINAIS QUE PODEM INDICAR ALGUM PROBLEMA NA LARINGE



- Tosse duradoura, de mais de duas semanas, é um sinal claro de que algo vai mal na laringe. Os fumantes e consumidores assíduos de bebidas quentes (cachaça, uísque, conhaque e vodca) devem prestar ainda mais atenção à tosse. Procure o médico
- Rouquidão
- Pigarro
- Dificuldade para respirar
- Dor ao falar. Sensação de que a garganta está arranhando. Essa dor, quando o tumor está avançado, pode chegar ao ouvido
- Disfagia, é a dificuldade para deglutir alimentos
- Adinofagia ou dor ao deglutir

COMO CUIDAR BEM DA VOZ



- evite álcool e fumo
- modere o uso de cafeína
- nunca faça automedicação. A aspirina, por exemplo, pode provocar até uma hemorragia na garganta se usada sem acompanhamento médico
- tome pelo menos 8 copos d'água por dia.
- tenha bons modelos vocais, ou seja, conviva com indivíduos que falem corretamente, sem rouquidão ou sem esforço
- passe a maior parte do tempo em ambientes saudáveis, livres o máximo possível de poluição
- evite gritar
- evite sussurrar