



A Saúde da Voz

Utilizamos a voz durante todo o dia, alguns mais outros menos, e nem nos damos conta da importância que ela tem em nossa vida.

Alterações na voz podem afetar a vida pessoal, social e principalmente profissional das pessoas. Aproximadamente 70% da população economicamente ativa, utiliza a voz todos os dias como instrumento de trabalho.

Mas o que é a voz humana?

É uma vibração de ar que sai dos pulmões pelo diafragma e passa pela pregas vocais (conhecida também como cordas vocais), e se modifica na boca, lábios e língua formando a voz. A falta de cuidados para preservação desse precioso instrumento do nosso corpo pode desencadear doenças na laringe como: edemas, nódulos, pólipos, úlceras de contato, entre outras. Alterações sonoras podem indicar distúrbios, desde uma rouquidão em estágio inicial até o câncer.

Alguns problemas mais freqüentes na voz:

Neoplasias: são tumores nas cordas vocais, que podem ser benignos e malignos (câncer). Quando benignos, são tratados através de cirurgia. Já no caso de tumores malignos, o tratamento é mais delicado.

Inflamações: são causadas por vírus, bactérias ou fungos, e provocam machucados nas pregas vocais que ocasionam a rouquidão. A gripe é a mais comum das inflamações, sendo o seu tratamento a base de muita hidratação (no mínimo 3 litros de água diariamente) e repouso.

Problemas funcionais: são alterações que provocam rouquidão, sem existir causas físicas que justifiquem a anormalidade da voz. Geralmente pessoas que sofrem de problemas funcionais costumam usar a voz de forma errada: gritam e forçam os músculos da laringe ao falar.

Fique Atento!

O Brasil já é o segundo país do mundo, com maior número de casos de Câncer de laringe – tumor maligno do aparelho fonador.

É preciso dar importância aos sinais e procurar um médico, que realizará um exame direto das cordas vocais, a laringoscopia direta. Quando diagnosticado ainda cedo, as chances de cura do câncer de laringe chegam a 90%.

Atenção!!!

Alguns sinais podem indicar problema na laringe:

- Tosse por mais de 2 semanas.
- Rouquidão, ardor e pigarro constantes.
- Perda da voz.
- Dificuldade para respirar.
- Dor ao falar. Sensação de que a garganta está arranhando. Quando o tumor está em estágio avançado, essa dor pode chegar ao ouvido.
- Dificuldade para deglutir alimentos - Disfagia.
- Dor ao engolir alimentos, sensação de que existe “uma bola na garganta” - Odinofagia.
- Dor no pescoço.

A prevenção é muito importante, e cuidar dos problemas relacionados à voz é fácil, basta algumas atitudes simples e ficar atento aos sinais.



A Saúde da Voz

Cuidados com a voz:

- Hidrate as pregas vocais, beba água em temperatura ambiente regularmente;
- Principalmente em ocasiões que fará maior uso da voz, evite derivados do leite e achocolatados, pois eles aumentam a secreção do trato vocal;
- Evite também o consumo de café e bebidas gasosas, pois irritam a laringe;
- Comer uma maçã é ótimo, pois ela é adstringente e limpa o trato vocal e a sua mastigação exercita a musculatura responsável pela articulação das palavras;
- Ao falar, mantenha a postura do corpo reta, no eixo, porém relaxada;
- Poupe a voz, reserve alguns horários do dia para descansar e relaxar;
- Se uma rouquidão persistir por mais de 15 dias, procure um médico otorrinolaringologista;

Hábitos que prejudicam a sua voz

- Gritar ou falar com muita intensidade;
- Pigarrear – este hábito causa irritação nas pregas vocais;
- Tomar líquidos muito quentes ou muito gelados pode causar choque térmico que ocasionam muco e edema nas pregas vocais;
- Fumar, pois agride o sistema respiratório e principalmente as pregas vocais podendo vir a causar irritação, pigarro, edema, infecção, além de aumentar muito a chance de câncer de laringe e pulmão;
- Consumir álcool em excesso, pois o álcool tem efeito analgésico e propicia abusos vocais;
- Chupar balas ou pastilhas para garganta irritada, além de mascarar o sintoma, a pessoa sem perceber força ainda mais a voz, aumentando a irritação na garganta;
- Evite falar durante a prática de exercícios físicos, isso pode provocar sobrecarga na musculatura da laringe;
- Durante quadros de gripe ou crises alérgicas, evite falar em excesso, pois o tecido que reveste a laringe está inchado e a fala pode causar forte agressão;
- Ingerir alimentos pesados e muito condimentados, além de causar azia, má digestão e refluxo de secreções gástricas, torna a movimentação livre do músculo do diafragma (fundamental para a respiração), mais difícil;
- Usar roupas apertadas na altura do pescoço e na cintura dificulta a movimentação da laringe e a movimentação do diafragma.

Conscientização

A falta de informações e conscientização é um dos maiores problemas. Mesmo nos casos em que a saúde vocal já está bastante comprometida, as pessoas costumam não dar importância e optam por tratamentos caseiros como gargarejos e fazem uso de pastilhas e sprays sem instrução de um médico, o que pode apenas mascarar o problema e agravar ainda mais a doença.

O tratamento de problemas vocais pode ser realizado através de fonoterapia, de mediação ou de cirurgia. Quando diagnosticado precocemente, há grandes chances de cura.