

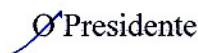
Assunto: Comemoração do Dia Mundial da Voz - material de apoio às acções de educação para a saúde.

Para: Todos os Profissionais de Saúde

Na sequência da Circular nº 17 do IASAÚDE, IP-RAM, de 08.04.2009, cujo assunto é **“Comemoração do Dia Mundial da Voz – 16 de Abril de 2009”**, procede-se à divulgação do material elaborado sobre o tema e que tem por objectivo apoiar os profissionais na dinamização de acções de educação para a saúde sobre promoção da saúde vocal, pelos vários serviços de saúde.

Assim, anexa-se o folheto “Cuide da sua Voz”, disponível neste Instituto e do qual poderão ser pedidos mais exemplares, junto da área de comunicação e educação para a saúde, através dos seguintes contactos: telefone: 291 212 300 ou e-mail: dpps@iasaude.sras.gov-madeira.pt, bem como um kit informativo que procura sobretudo compatibilizar conceitos e agregar alguns elementos de informação sobre os problemas de saúde associados à voz.

Relembramos ainda que as inscrições para as comemorações do Dia Mundial da Voz que inclui um recital acompanhado ao piano da aluna finalista Cláudia Sardinha e a **Conferência sobre “Saúde Vocal”** (conforme programa em anexo), e que se realiza no próximo dia **16 de Abril**, pelas **18 horas**, no **Auditório do Museu “Casa da Luz”** poderão ser feitas, junto do IASAÚDE, IP-RAM, através do seguinte número de telefone 291-212332.

Presidente

Maurício Melim



Anexos: 4 – Folheto “Cuide da sua Voz”; kit informativo; Programa; Cartaz.

DPSS – AC/ACF

DEPARTAMENTO DE PROMOÇÃO
E PROTECÇÃO DA SAÚDE
IASAÚDE, IP - RAM

Cuidados a ter com a Voz

Manter uma voz saudável, requer alguns cuidados diários:

- Hidratação: beba água, em pequenos goles, ao longo do dia, à temperatura natural (cerca de 2 litros/dia);
- Faça gargarejos com uma solução salina em água tépida;
- Lave as fossas nasais com soluções aquosas (como o soro fisiológico) ou vaporizações diárias;
- Reduza a ingestão de bebidas como o álcool, café, chá preto ou outras bebidas com cafeína, bebidas gaseificadas e ainda o consumo de pastilhas à base de menta, que podem provocar desidratação;
- Não fume e evite frequentar ambientes com fumo;
- Evite ambientes com ar condicionado;
- Faça repouso vocal, após o uso prolongado de voz ou uso vocal de intensidade muito forte;
- Utilize uma articulação adequada (com movimentos amplos da língua, dos lábios), velocidade do discurso moderada;
- Evite usar a voz (em duração e intensidade) sempre que esteja “constipado”, ou em crises de alergias;
- Reduza o consumo de condimentos na alimentação (como o piri-piri) provocam azia e má digestão;
- Mantenha um estilo de vida saudável (faça desporto, tenha uma alimentação equilibrada, durma no mínimo 8h, passeie, relaxe e divirta-se).

Mau uso e Abuso Vocal

Os comportamentos vocais como o pigarreio e a tosse (abusos vocais), gritar, falar muito (com poucas pausas), falar muito alto (principalmente contra um ruído de fundo), falar depressa demais, ausência de entoação melódica (voz monocórdica) ou a utilização de uma intensidade e altura tonal numa frase de forma desadequada, resultam em alterações na qualidade vocal.

Sinais e sintomas de alerta

Sensação de esforço, de secura, de comichão, de queimadura, de corpo estranho na garganta, fadiga vocal (fonastenia), rouquidão progressiva e/ou persistente por mais de 2 semanas, dor persistente na garganta ou durante a deglutição, aparecimento de uma "massa" no pescoço, pigarreio constante; que ocorrendo com alguma frequência, poderão ser indicativos de patologia vocal.

SRAS

Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM

Dia Mundial da

VOZ

16 de Abril

**Haverá algo mais pessoal que a sua voz?
Ela é única, conserve-a!**

O que é a Voz?

A voz é o som que o ar faz ao passar dos pulmões para a laringe, onde estão as cordas vocais.

De forma semelhante às impressões digitais, a voz de cada pessoa também é única!

A voz resulta do trabalho harmonioso das seguintes componentes:

- Fonte de energia: pulmões (ar exalado);
- Vibrador: laringe (2 cordas vocais que vibram 100 a 1000 vezes por segundo);
- Ressonador: garganta, nariz, boca e sinus (alteram o zumbido provocado pela vibração das cordas vocais para produzir o nosso som humano único);

Estas 3 componentes conjugam-se para produzir uma sonoridade sem esforço durante o discurso e o canto.

O que prejudica a Voz?

Tabaco

O fumo do cigarro, causa irritação das pregas vocais (resultando em edema e inflamação), estas reagem, produzindo muco, que se acumula em toda a sua extensão (na camada mais superficial), favorecendo o aparecimento de pigarreio e da tosse, conduzindo à desidratação, assinalada pelo indivíduo como “garganta seca, arranhada, áspera ou com expectoração”.

Álcool

O consumo diário de álcool, principalmente de bebidas destiladas, como o brandy, whisky e aguardentes, levam ao mesmo conjunto de acontecimentos, descritos anteriormente. O efeito nocivo, instala-se lentamente. O pigarreio é frequente e a tosse matinal, constituem comportamentos agressivos à laringe e faringe.

Cafeína

Esta substância, existente no café, chá e bebidas de cola, tem um efeito de desidratação das mucosas do tracto vocal.

Refluxo Gastro-Esofágico (RGE)

Também chamado “azia”, o RGE (sucos gástricos que refluem) é extremamente agressivo para a mucosa da faringe e região posterior das pregas vocais, originando a sensação de queimadura. Deste modo, ocorre um aumento de produção de muco e conseqüentemente a necessidade de pigarrear e tossir.

Poluição

A exposição prolongada, através da inalação de vapores tóxicos, (provenientes de fábricas, oficina de automóveis, limpezas domésticas), do pó (das casas, escola, como o pó da utilização de giz e respectivo apagador) e dos fungos e bolores de objectos guardados há muito tempo, em locais pouco arejados, podem constituir agentes agressivos para as mucosas do nariz, faringe e laringe.

Diferenças de Temperatura

Os indivíduos sujeitos a alterações de temperatura ambiente devido à permanência em espaços como as câmaras frigoríficas ou espaços de temperatura elevada com menor grau de humidade (ar condicionado) ou maior grau de humidade (estufas), estão mais sujeitos à desidratação das mucosas do nariz, faringe e laringe, estimulando a ocorrência de pigarreio.

Bebidas quentes e geladas

A temperatura do nosso corpo é constante, mas sempre superior àquela existente numa bebida fria/gelada como a água, cerveja ou leite provenientes do frigorífico. As bebidas frias provocam uma vasoconstrição da região faríngea e laríngea e assim uma diminuição do lúmen dos espaços de ressonância (limitando amplificação da voz).

Stresse

Situações geradoras de stresse, muitas vezes evidenciado pelo cansaço, tensão muscular, espasmos musculares, palpitações, suores, etc. acabam por influenciar negativamente a qualidade de voz.

Boca seca, diminuição de amplitude da mandíbula, imprecisão articulatória, diminuição do lúmen da faringe, levam a um voz, produzida numa laringe em contracção muscular, percebendo uma voz “apertada, tensa, em esforço”.

DIA MUNDIAL DA VOZ – 16 DE ABRIL

O Dia Mundial da Voz, que se comemora no próximo dia 16 de Abril, acontece com o objectivo primordial de alertar o público para a importância da voz humana, bem como para a prevenção dos problemas de saúde relacionados com o aparelho fonador.

A voz sobrevém, numa era de desenvolvimento de sistemas de comunicação interpessoais e da inteligência emocional, como um instrumento de trabalho fundamental na comunicação, sobretudo na comunicação de emoções, e nos processos de influência e negociação. É expressivo o número de trabalhos e trabalhadores que se apoiam na comunicação humana e que têm na voz a sua ferramenta de trabalho. Os problemas relacionados com a voz tendem a ganhar uma expressão significativa nas carreiras profissionais e na qualidade de vida das pessoas cujo trabalho assenta na utilização da sua voz.

1. FACTOS E NÚMEROS

- Um artigo de 2004 aponta que 11% dos professores que participaram num determinado estudo tinham um problema de voz;
- Cerca de 7,5 milhões de pessoas nos EUA têm problemas no uso da voz;
- Disfonia espasmódica – sobretudo entre os 30 e os 50 anos, mais em mulheres do que em homens;
- Laryngeal papillomatosis – 60 a 80% dos casos em crianças com menos de 3 anos;

Palato fendido – um em cada 700 nascimentos; síndrome velocardiofacial – 5 a 8% das crianças com palato fendido, o que implica cerca de 130 mil indivíduos com este problema nos EUA.

(Fonte: National Institute on Deafness and other Communication Disorders – NIDCD)

2. SAÚDE VOCAL AO LONGO DO CICLO VITAL

A nossa voz sofre inúmeras alterações à medida que nos desenvolvemos.

- Voz na puberdade – As mudanças na voz, mais notáveis, ocorrem durante a puberdade e estão associadas ao rápido crescimento da laringe e à influência das hormonas. As alterações são mais dramáticas nos rapazes e o aprofundamento do tom de voz ocorre entre os 14 e os 18 anos. As quebras de voz acontecem porque o cérebro está a tentar adaptar-se às rápidas mudanças da laringe. A rouquidão na adolescência é comum quando se esforça a voz, mas em caso de persistência é melhor consultar um médico.
- Voz na idade adulta – Caracteriza-se por ser estável e como forma de identidade, da qual dependemos para a nossa vida profissional, interacção social, parentalidade e para quase todas as interacções com terceiros.
- Voz na maturidade – A demografia da população está a mudar. Os mais velhos vão, dentro de pouco tempo, constituir a maior proporção da população. Com o aumento da esperança de vida precisamos da nossa voz durante mais tempo. Por isso é importante preservá-la.

Os problemas de voz são comuns na população geriátrica: perda de projecção vocal, fadiga, falta de ar, incapacidade de se fazer ouvir em ambientes ruidosos – todas estas queixas podem ser revertidas ou atenuadas com o uso saudável e frequente da voz, terapia e até procedimentos cirúrgicos.

3. PROBLEMAS VOCAIS ESPECÍFICOS

O abuso da voz esforça ou danifica as cordas vocais e quando frequente pode provocar alterações temporárias ou permanentes da função vocal, qualidade da voz e possível perda de voz.

- Doenças provocadas pelo abuso ou mau uso da voz:
 - a. Laringite – inflamação ou inchaço das cordas vocais;
 - b. Nódulos vocais – crescimentos não cancerígenos nas cordas vocais (espécie de calos nas zonas de pressão);
 - c. Pólipos vocais – semelhante a um nódulo mas parecido a uma bolha, de consistência mole (causas prováveis: tabaco, hipotireoidismo, refluxo, mau uso crónico da voz);
 - d. Úlceras de contacto – problema mais raro que ocorre em pessoas que fazem demasiado esforço para falar ou devido a refluxo.

3.1 Laringite

Inflamação da laringe devido ao uso excessivo, irritação ou infecção. Causa distorção do som, implicando voz rouca ou muito baixa.

Pode ser aguda ou crónica.

- Causas da Laringite Aguda:
 - a. Infecção viral (constipação);
 - b. Esforço vocal (gritar ou uso excessivo da voz);
 - c. Vírus como sarampo ou papeira;
 - d. Infecções bacterianas como difteria (raro).
- Causas da Laringite Crónica:
 - a. Inalantes irritáveis (fumos químicos, alergénicos, tabaco);

- b. Refluxo ácido;
- c. Sinusite crónica;
- d. Abuso do álcool;
- e. Abuso da voz;
- f. Fumar.
- Causas menos comuns:
 - a. Infecções bacterianas ou fúngicas;
 - b. Infecções por parasitas;
 - c. Cancro; paralisia das cordas vocais.
- Tratamento caseiro:
 - a. Respirar ar húmido – inalar vapor de taça com água quente ou chuveiro;
 - b. Descansar a voz o mais possível;
 - c. Beber muitos fluidos para prevenir desidratação (evitar álcool e cafeína);
 - d. Tratar a causa subjacente (azia, tabaco, álcool);
 - e. Gargarejar água salgada (não ajuda as cordas vocais mas ajuda a garganta irritada).

3.2 Nódulos, pólipos e quistos

São lesões benignas das cordas vocais. São responsáveis pela maioria dos problemas na voz. Desconhece-se a causa destas lesões mas julga-se que advenham de traumas ou danos sucessivos ao usar a voz.

- Sintomas:
 - a. Fadiga vocal;
 - b. Voz insegura;
 - c. Início tardio da voz;

- d. Tom baixo;
- e. Quebras de voz nas primeiras palavras de uma frase;
- f. Voz “arfada”;
- g. Incapacidade de cantar em tom de voz elevado e suave;
- h. Voz rouca;
- i. Pigarrear frequentemente;
- j. Necessidade de forçar para produzir voz;
- k. Voz difícil de encontrar.

Quando está presente uma lesão numa corda vocal os sintomas podem aumentar ou diminuir, mas persistem e não desaparecem espontaneamente.

3.3 Rouquidão

A voz apresenta-se com alterações devido a problemas na laringe.

- Causas:
 - a. Laringite aguda
 - b. Mau uso da voz (falar em locais ruidosos, uso excessivo, utilizar telefone com auscultador aninhado sobre o ombro, tom inapropriado de discurso, não usar amplificador ao falar em público)
 - c. Lesões benignas das cordas vocais (nódulos, pólipos, quistos)
 - d. Hemorragia vocal – perda repentina da voz devido a ruptura da superfície das cordas vocais
 - e. Refluxo gastroesofágico – ácido do estômago irrita as cordas vocais
 - f. Refluxo laringofaríngeo – ácido do estômago penetra na faringe, laringe e pulmões
 - g. Tabaco
 - h. Problemas ou doenças neurológicas – Parkinson, acidente vascular, disфонia

espasmódica, corda vocal paralisada

i. Outras (alergias, problemas na tiróide, trauma da laringe...).

▪ Deve consultar-se um médico se:

- a. Rouquidão com mais de duas semanas, principalmente se fumador e não está constipado ou engripado;
- b. Está a tossir sangue;
- c. Tem dificuldade em engolir;
- d. Sente um alto no pescoço;
- e. Tem várias perdas ou alterações de voz que duram mais de alguns dias;
- f. Tem dor ao falar ou ao engolir;
- g. A alteração da voz é acompanhada por dificuldade em respirar.

▪ Como prevenir a rouquidão?

- a. Se é fumador, deve deixar de fumar;
- b. Evitar agentes que desidratam o corpo como álcool e cafeína;
- c. Evitar o fumo passivo;
- d. Permanecer hidratado – beber bastante água;
- e. Humidificar a casa;
- f. Evitar comidas picantes ou muito condimentadas;
- g. Não usar a voz demasiado tempo ou demasiado alto;
- h. Usar microfone quando há necessidade de projectar a voz;
- i. Procurar treino vocal profissional;
- j. Evitar falar ou cantar quando rouco.

3.4 “Laryngeal papillomatosis”

Doença que consiste em tumores que crescem dentro da laringe, cordas vocais ou tracto respiratório.

É uma doença causada pelo HPV (geralmente HPV6 e HPV11). Podem variar no tamanho e crescem muito rapidamente. Eventualmente podem bloquear a passagem do ar e dificultar a respiração.

Afecta bebés e crianças pequenas bem como adultos. 60 a 80% dos casos ocorrem em crianças com menos de 3 anos.

- Para detectar a doença: laringoscopia directa e indirecta.
- Tratamento: cirurgia, quimioterapia e antibióticos.

Os tumores são recorrentes.

3.5 Disfonia espasmódica

Doença vocal causada por movimentos involuntários de um ou mais músculos da laringe.

Pode causar dificuldade ocasional em dizer uma palavra ou duas.

Provoca quebras de voz ou voz estrangulada.

Pode afectar qualquer pessoa. Os primeiros sinais surgem geralmente entre os 30 e os 50 anos, mais nas mulheres do que nos homens.

A causa é desconhecida e não existe cura. Actualmente, o tratamento mais eficaz na redução dos sintomas é a injeção de pequenas doses de botox directamente nos músculos afectados da laringe.

3.6 Paralisia das cordas vocais

Ocorre quando uma ou ambas as cordas vocais não abrem ou fecham devidamente.

É uma doença comum e os sintomas variam desde leves até possível risco de vida.

Pode ser causada por traumatismo craniano, episódio neurológico como acidente vascular,

lesão no pescoço, cancro dos pulmões ou da tiróide, pressão provocada por um tumor num nervo, infecção viral, mas muitas vezes a causa é desconhecida.

- Sintomas:
 - a. Mudanças anormais de voz;
 - b. Mudanças na qualidade da voz;
 - c. Desconforto quando em esforço vocal;
 - d. Rouquidão.
- Tratamento:
 - a. Terapia da fala e/ou cirurgia.

4. CANCRO DA LARINGE

Não é uma doença rara. Nos EUA, em 2007, ocorreram mais de 11 mil novos casos e 3 500 mortes (de acordo com o *American Cancer Society*). Portugal é o terceiro país da Europa com maior incidência do cancro da laringe. Anualmente surgem em Portugal cerca de 1.000 casos e morrem mais de 400 pessoas com esta doença, que afecta mais homens do que mulheres. Na Região, a mortalidade por tumores malignos da laringe, tal como a nível nacional, ganha maior expressão nos homens com idade compreendida entre os 55-64 anos de idade, conforme se pode observar na figura n.º 1 (pág. 10).

As neoplasias da laringe são responsáveis por alterações de ordem estética e funcional. O doente com cancro da laringe, não tratado, perde a voz, deixa de respirar pela boca e acaba por ter que ser submetido a uma cirurgia que só lhe permite respirar por um orifício no pescoço, a chamada traqueotomia. Por estas razões as repercussões deste tipo de cancro são expressivas ao nível social, laboral e familiar.

É fundamental a prevenção. Cerca de 90% dos cancros do pescoço e da cabeça ocorrem após a exposição a substâncias cancerígenas, como por exemplo o tabaco. Os fumadores são 5 a 35 vezes mais susceptíveis de desenvolver cancro da laringe.

O álcool também actua como um factor de risco no desenvolvimento deste tipo de cancro e

potencia os efeitos do tabaco. O vírus do papiloma humano (HPV) e o refluxo ácido são também factores de risco. A vitamina A e o beta-caroteno agem como protectores.

- Sinais e sintomas

- a. Rouquidão persistente e progressiva;
- b. Dificuldade em engolir;
- c. Garganta persistentemente áspera ou dor a engolir;
- d. Dificuldade em respirar;
- e. Dores nos ouvidos;
- f. Protuberâncias no pescoço.

**Figura n.º 1 – Mortalidade por Tumores Malignos da Laringe na RAM
2003-2005**

Grupo Etário	2005						2004						2003					
	HM		H		M		HM		H		M		HM		H		M	
	Óbitos (n.º)	Taxa (⁰⁰ /000)	Óbitos (n.º)	Taxa (⁰⁰ /000)	Óbitos (n.º)	Taxa (⁰⁰ /000)	Óbitos (n.º)	Taxa (⁰⁰ /000)	Óbitos (n.º)	Taxa (⁰⁰ /000)	Óbitos (n.º)	Taxa (⁰⁰ /000)	Óbitos (n.º)	Taxa (⁰⁰ /000)	Óbitos (n.º)	Taxa (⁰⁰ /000)	Óbitos (n.º)	Taxa (⁰⁰ /000)
01-04	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
05-14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15-24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25-34	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
35-44	1	2,59	1	5,42	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
45-54	3	10,05	2	14,38	1	6,27	3	10,35	3	22,22	-	-	4	14,22	4	30,39	-	-
55-64	3	13,91	3	32,04	-	-	3	14,25	3	33,37	-	-	-	-	-	-	-	-
65-74	-	-	-	-	-	-	2	10,51	2	27,51	-	-	1	5,21	1	13,59	-	-
75 +	1	7,40	1	22,72	-	-	1	7,58	1	23,00	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	8	3,26	7	6,05	1	0,77	9	3,68	9	7,81	-	-	5	2,06	5	4,37	-	-

Fonte: DPPS/IASAUDE, IP-RAM

Nota: Taxas calculadas com base nas estimativas da população em 31/XII para os respectivos anos – INE

5. FONTES DE INFORMAÇÃO

Cutts et al - «Human papillomavirus and HPV vaccines: a review». In: *Bulletin of the World Health Organization*. September 2007,85 (9).

Svec, Behlau - «April 16th: The World Voice Day». In: *Folia Phoniatica et Logopaedica*. 2007, 59: 53 – 54.

www.entnet.org

Fact Sheet: How the Voice Works

Special Care for Occupational and Professional Voice Users

Vocal Health at Every Age

Laryngeal (Voice Box) Cancer

Hoarseness

The Voice and Aging

MedlinePlus

Voice Disorders

(<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/print/voicedisorders.html>)

NIDCD

Disorders of Vocal Abuse and Misuse

Laryngeal Papillomatosis

Spasmodic Dysphonia

Nodules, Polyps, and Cysts

Vocal Cord Paralysis

Statistics on Voice, Speech, and Language

Teens Health (<http://kidshealth.org>)

Why is my voice changing?

MayoClinic.com

Laryngitis

Dia Mundial da Voz

Programa

16 de Abril de 2009

Local: Auditório do Museu “Casa da Luz”

**Mote: Haverá algo mais pessoal que a sua voz?
Ela é única
Conserve-a**

18h00 – Abertura

Colecção de Vozes da Madeira: (Max; Vânia Fernandes; Luís Filipe; Joana Machado; Conjunto Académico João Paulo c/ Sérgio Borges; Tony Cruz; Maestro João Victor Costa; Edmundo Bettencourt) – colaboração da RDP-Madeira

18h15 – *Momento:* Voz da aluna Cláudia Sardinha, acompanhada ao piano Conservatório – Escola Profissional de Artes da Madeira

18h30 – Conferência “Saúde Vocal” – Dr. Rogério Fernandes
Serviço de Otorrinolaringologia do SESARAM, E.P.E

19h00 – Depoimentos: Vozes da Sociedade – colaboração da RTP-Madeira

19h15 – Mensagem de Sua Excelência o Secretário Regional dos Assuntos Sociais –
Dr. Francisco Jardim Ramos

Comemoração
Dia Mundial da

VOZ

16 de Abril de 2009

Auditório do Museu
Casa da Luz * 18h00

Para mais informações e inscrições:

Tel. : 291 212 332 * E-mail: dpps@iasaude.sras.gov-madeira.pt


SRAS

Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM