8º Dia Mundial da Voz

8 World Voice Day

Afine sua saúde.
Cuide da sua voz.

Iniciativa:

ACADEMIA BRASILEIRA DE LARINGOLOGIA E VOZ

www.ablv.com.br

Apoio:

Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial

ABORL CCF



Realização

Apoio

Assunto de hoje:

- A voz…

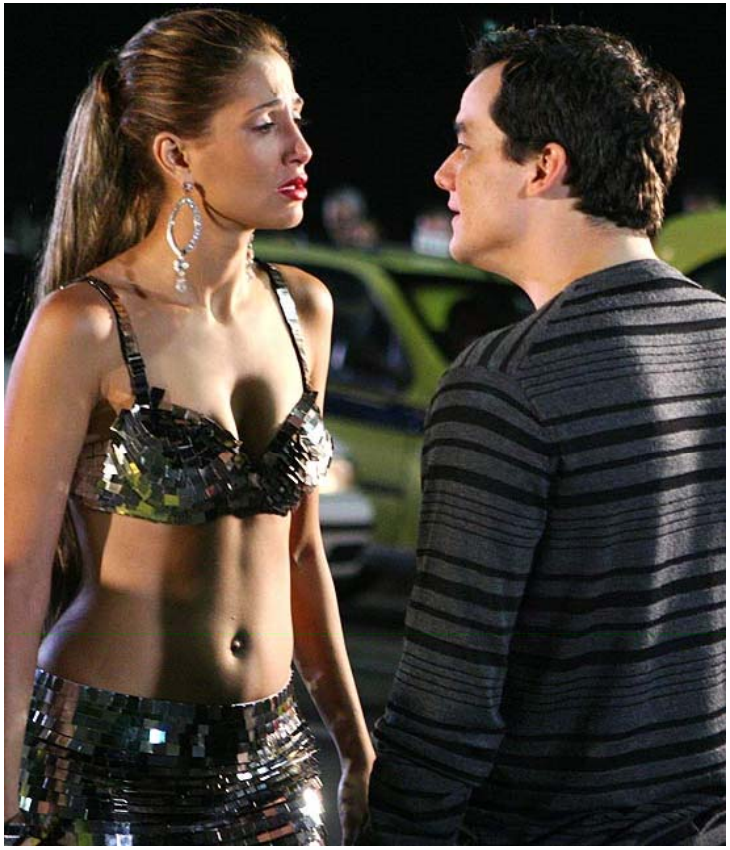


Você já se imaginou sem voz?



IMPORTÂNCIA DA VOZ

- Expressão artística
  - Atores
  - Cantores





IMPORTÂNCIA DA VOZ

- Instrumento de trabalho (70% trabalhadores)
  - Vendedores
  - Recepcionistas
  - Radialistas
  - Professores
  - Operadores de telemarketing
  - Médicos



O QUE ACONTECE QUANDO O TRABALHADOR PERDE A VOZ?

- Prejuízos para o trabalhador
- Prejuízos para o país



IMPORTÂNCIA DA VOZ DO TRABALHADOR

- Custos sociais

  - Nos EUA: 28 milhões de trabalhadores tem problemas vocais. Custo anual com tratamento e ausência no trabalho = 2,5 bilhões de dólares.

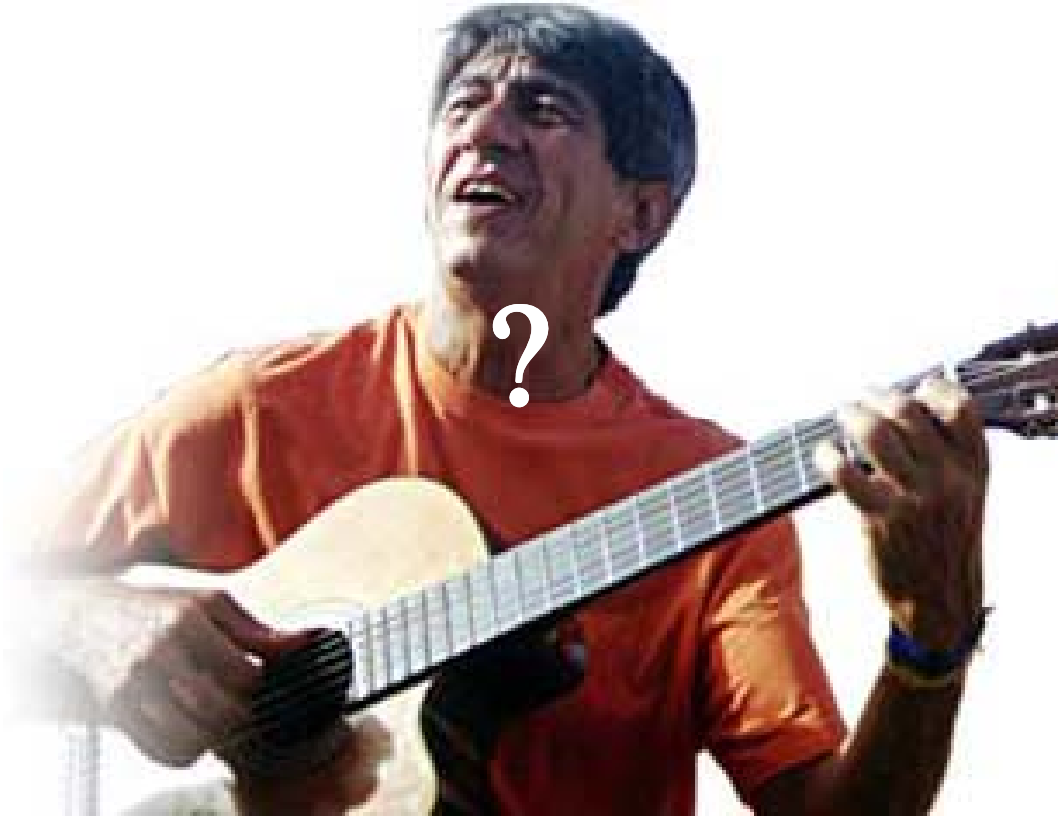
  - No Brasil: apenas entre os professores, estima-se que 2% estejam afastados por rouquidão. Perda anual = R$100 milhões.



Então...
Você concorda que a voz é importante?



VOCÊ SABE COMO A VOZ É PRODUZIDA?



COMO A VOZ É PRODUZIDA



1. Ar dos pulmões
2. Vibração das cordas vocais
3. Som “moldado”
   - garganta
   - boca
   - língua
   - lábios

COMO A VOZ É PRODUZIDA

- Vibração das cordas vocais



Você sabia?

- Durante a vibração, uma corda vocal encosta na outra cerca de 100~300 vezes por segundo

COMO A VOZ É PRODUZIDA

- Vibração das cordas vocais



Respiração



Fala



COMO A VOZ É PRODUZIDA

- Voz
  - pode ser regulada
    - graves / agudos
    - alto / baixo
    - tipo de voz
  - permite produção de uma série de sons diferentes

Voz grave



Voz aguda



AS CORDAS VOCAIS SÃO MUITO VERSÁTEIS E EFICAZES…

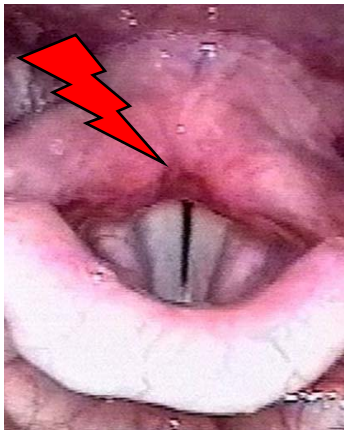
Mas…



Elas também têm seus limites…

- Falar alto
- Gritar
- Tossir
- Pigarrear







FUTEBOL

- Uso abusivo
- Agressão

➡ lesão / doença



- Uso abusivo
- Agressão

➡ lesão / doença



Os inimigos da voz



1. Cigarro
   Álcool
   Irritantes químicos
   Infecções
   - vírus (gripe)
5. Ressecamento

- Abuso vocal
  - gritar
  - tossir
  - pigarrear



Quando as cordas vocais estão doentes

- Rouquidão
- Cansaço ao falar
- Falhas ou perda de voz
- Dor ou ardência na garganta
- Pigarro
- Dificuldade para engolir



SE EU TENHO ALGUM DESSES SINTOMAS, O QUE PODE ESTAR ACONTECENDO COM AS MINHAS CORDAS VOCAIS?



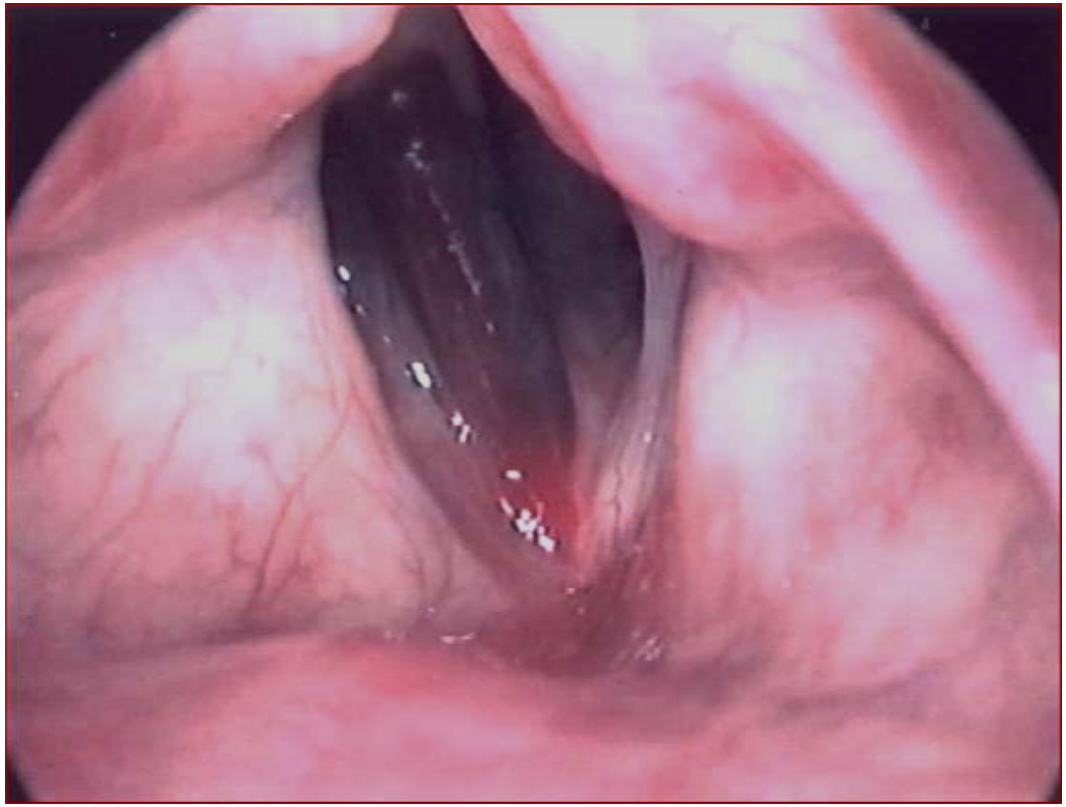
Quando as cordas vocais estão doentes

- Laringite





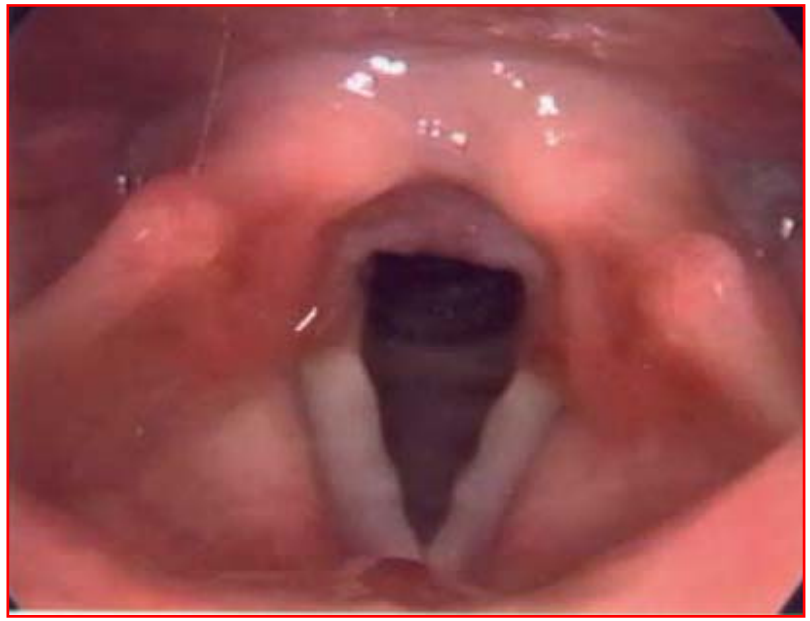
Quando as cordas vocais estão doentes

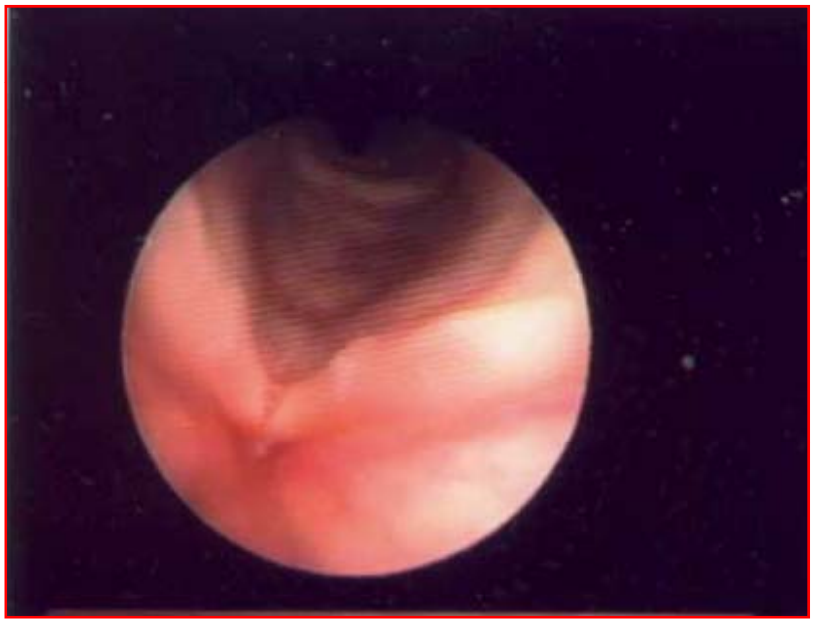


- Hemorragia

Quando as cordas vocais estão doentes

- Nódulos (“calos”)





Quando as cordas vocais estão doentes

- Pólipos

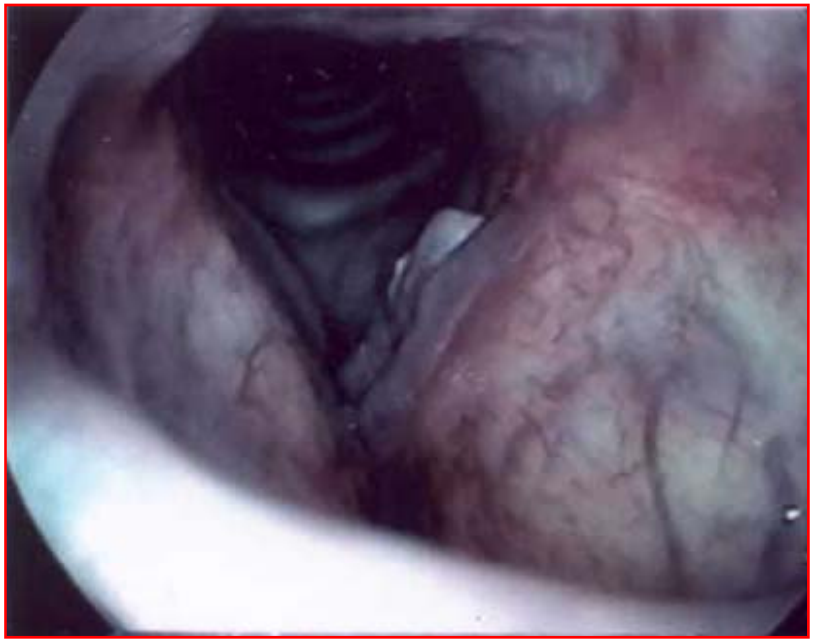




Quando as cordas vocais estão doentes

- CÂNCER de laringe





Quando as cordas vocais estão doentes

- <u>CÂNCER de laringe</u>
  - Brasil: um dos países do mundo com maior incidência
  - Relacionado a tabagismo e etilismo
  - Rouquidão pode ser o 1º sintoma
  - Grandes possibilidades de CURA
    - desde que diagnosticado no início do quadro



Quando as cordas vocais estão doentes



- Sempre que eu tiver rouquidão, ou outro sintoma vocal, preciso procurar um médico?

Quando devo consultar um médico?

- Rouquidão persistente por mais de 2 semanas
- Rouquidão associada a outros sintomas (dificuldade para respirar ou engolir)
- Perda súbita da voz, sem um quadro gripal associado
- Se você fuma, estes conselhos são ainda mais importantes…



Qual é o médico que cuida da voz?

- Otorrinolaringologista é o médico especializado em:
  - Nariz
  - Ouvidos
  - Garganta
    - Voz!



PARA AQUELES QUE TÊM MEDO DE IR AO MÉDICO…

- A grande maioria das doenças da voz tem tratamento
  - Medicamentos
  - Fonoterapia
  - Cirurgia
- Quanto mais cedo o diagnóstico é feito, maiores as chances de se preservar uma boa voz, principalmente em casos de câncer



NÃO TENHO NENHUM PROBLEMA COM A VOZ…

- Que fazer para preservá-la?



COMO CUIDAR DA SUA VOZ (HIGIENE VOCAL)



Cuidados com a voz
Mitos e crendices:

- Tomar conhaque é bom para “aquecer” a voz…
- Pigarrear ajuda pois limpa as cordas vocais…
- Cochichar é bom pois poupa a voz…
- Chupar pastilhas é bom para a voz…



Cuidados com a voz

O que você não deve fazer:

- Não fumar





- Não consumir álcool em excesso

Cuidados com a voz
O que você não deve fazer:

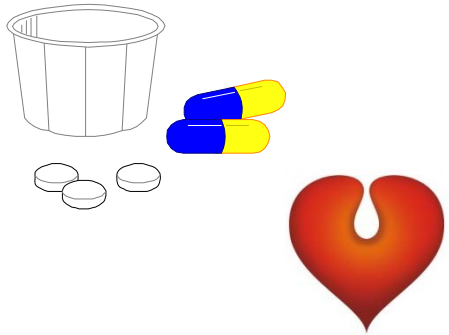


- Não gritar
- Não pigarrear ou tossir
- Não falar em demasia
  - em ambientes:
    - de fumantes
    - com muita poeira, mofo e cheiros fortes
    - barulhentos ou abertos

Cuidados com a voz
O que você não deve fazer:



- Não forçar a voz:
  - quando gripado
  - em período pré-menstrual
  - após ingerir grandes quantidades de aspirinas, calmantes ou diuréticos



CUIDADOS COM A VOZ
O QUE EVITAR:



- Evitar alimentos:
  - derivados do leite
  - achocolatados

  } antes do uso intenso da voz

  - que causem azia e má-digestão
    - alimentos muito apimentados / gordurosos
    - café
    - …

CUIDADOS COM A VOZ
O QUE É BOM:

- Articular bem as palavras
- Falar pausadamente, “tomando” ar entre as falas
- Descansar a voz (fazer momentos de repouso vocal)



CUIDADOS COM A VOZ

O QUE É BOM:

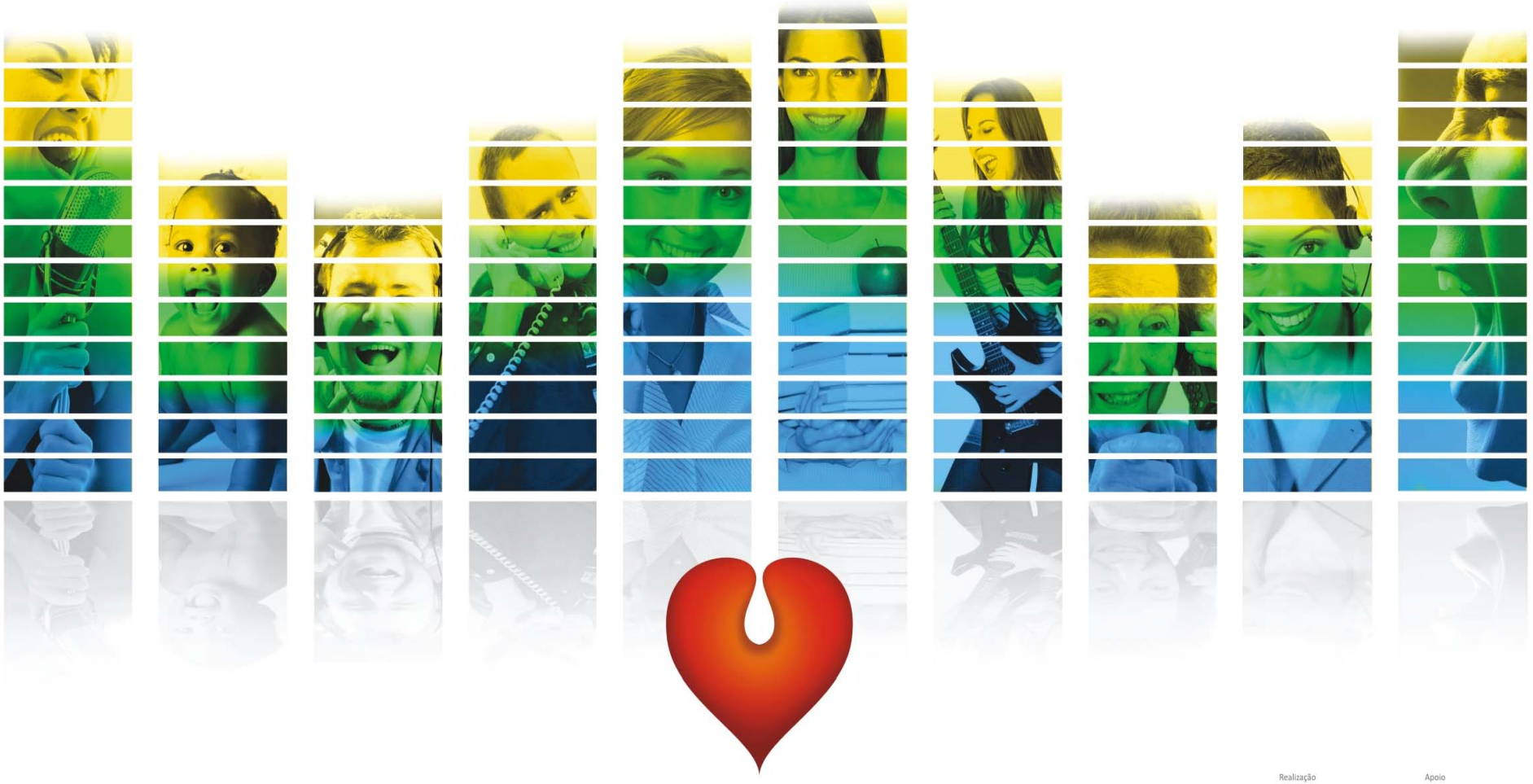
- Ingerir muito líquido em temperatura ambiente

  (1,5~2 litros/dia)



- Cuidar da saúde geral:
  - sono
  - alimentação
  - atividades anti-stress

Afine sua saúde. **Cuide da sua voz.**



Campanha Nacional da Voz

2010

Realização

Academia Brasileira de Laringologia e Voz

Apoio

Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial

ABORL CCF

www.ablv.com.br