Campanha_VOZ_Folder_Final.pdf 1 23/03/2024 17:15:56

QUEM SOMOS

Em cada palavra, em cada canção, em cada conversa, a voz nos conecta, nos posiciona. É instrumento importante para as relações sociais e profissionais. E a **Campanha Nacional da Voz** é um convite para cuidarmos desse instrumento precioso que nos permite expressar nossas emoções e compartilhar nossas histórias.

A primeira celebração em homenagem à voz surgiu no Brasil há 25 anos. A iniciativa pioneira contou com uma ampla campanha, envolvendo diversos meios de comunicação, como jornais, revistas, televisão e rádio, que entenderam a importância da ação e amplificaram a nossa voz!

Em 2003, o mundo inteiro então se juntou ao Brasil e o **Dia Mundial da Voz (16 de abril)** passou a fazer parte do calendário global da saúde. O objetivo é chamar a atenção para os cuidados de preservação da voz e mostrar sobre a importância do diagnóstico preciso das diferentes causas de disfonia.

Em 2024, chegamos a 26ª Edição da Campanha Nacional da Voz com o Slogan: Nós Cuidamos da sua Voz para o Mundo Todo Ouvir.

REALIZAÇÃO:

ABORL
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE OTORRINOLARINGOLOGIA E CIRURGIA CERVICOFACIAL

ACADEMIA BRASILEIRA DE LARINGOLOGIA E VOZ

CONECTE-SE CONOSCO!

Vista nossa camisa e mostre o quanto a sua voz e a dos outros são importantes para você marcando a nossa campanha através dos perfis do Instagram **@cuidedasuavoz** e **@otorrinoevoce**.

Para saber mais informações, acesse: **www.ablv.com.br**.

CUIDEDASUAVOZ

Escaneie o QR Code agora e descubra como cuidar melhor da sua voz!

Sua voz merece atenção e cuidado.

CAMPANHA NACIONAL DA VOZ

NÓS CUIDAMOS DA SUA VOZ PARA O MUNDO TODO OUVIR

2024



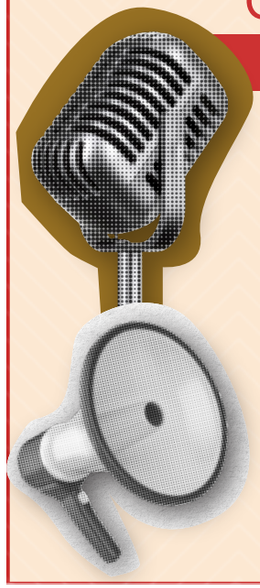
Campanha_VOZ_Folder_Final.pdf 2 23/03/2024 17:16:38

Você sabia que quase um terço das profissões envolvem o **uso da voz no trabalho**?

Quem é profissional da voz?

Profissional da voz é toda pessoa que depende primordialmente de sua voz para exercer sua profissão, ou seja, é uma pessoa que, ao ter rouquidão, fica impossibilitada de exercer seu trabalho adequadamente. Professores, cantores, operadores de telemarketing, dubladores, atores, são profissionais que dependem de sua voz. Mas outras profissões, como advogados, médicos, vendedores, políticos, entre outros, também usam a voz como um recurso importante no seu dia a dia.

Quando procurar **ajuda médica**



- Se a rouquidão persistir por mais de 14 dias;
- Episódios recorrentes de rouquidão;
- Incômodo, dor ou ardência na boca ou garganta;
- Pigarro;
- Dificuldade para engolir ou engasgos;
- Dificuldade para respirar;
- Cansaço, dor ou pouca resistência ao falar;
- Falta de volume e projeção vocal;
- Instabilidade, falhas ou tremor na voz.

Como você pode **cuidar** da sua voz

- Hidrate-se: beba bastante líquidos durante o dia, preferencialmente em temperatura ambiente (evite abuso de gelados) e esteja atento ao ressecamento provocado pelo uso de ar-condicionado.
- Não fume.
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas e alimentos que causam azia e má digestão.
- Cuidado com agentes irritantes no ambiente: evite se expor a poeira, mofo, fumaça, cheiros fortes e vapores de substâncias químicas.
- Evite forçar a voz: use amplificadores (ex.: microfone) sempre que possível, fale articulando bem as palavras e preste atenção para coordenar a fala e a respiração.
- Reduza o uso da voz na sua vida social: sempre que possível, faça repouso vocal.
- Procure ajuda médica de um otorrinolaringologista: ele é o profissional especializado para avaliar sua laringe e cordas vocais e dar um diagnóstico.

Se for indicado fonoterapia, compareça às sessões e pratique os exercícios propostos regularmente. O fonoaudiólogo avaliará o seu comportamento vocal e orientará em relação a correção e aperfeiçoamento do uso de sua voz.

Distúrbios **Vocais** e o Trabalho

- A combinação de uso prolongado da voz e fatores individuais, ambientais e de organização do trabalho contribuem para aumentar a prevalência de queixas vocais.
- Os distúrbios vocais estão na lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho (LDRT) – portaria GM/MS nº1999 de 27 de novembro de 2023. Porém, isso não significa que os distúrbios da voz são automaticamente classificados como doença ocupacional ou uma deficiência. Cada caso deve ser avaliado individualmente e nem todas as alterações vocais estão relacionadas ao ambiente de trabalho. Podem ser causadas por infecções, tabagismo, etilismo, uso de medicamentos, condições preexistentes, outras doenças subjacentes, uso social da voz etc. Independentemente da causa, ainda sim, uma voz rouca pode afetar nosso trabalho e nos tornar menos capazes de lidar com uso da voz.

Câncer de **Laringe**

O câncer de laringe refere-se a tumores malignos que se desenvolvem nas cordas vocais ou em regiões próximas da laringe. Essa condição é considerada inicial quando o câncer está restrito às cordas vocais e laringe, muitas vezes proporcionando uma melhor perspectiva de tratamento e recuperação.

Os principais sintomas incluem rouquidão persistente por mais de 15 dias, dificuldade para engolir, dor de garganta persistente e sensação de um "bolo" na garganta.

O tratamento para o câncer inicial da laringe pode envolver cirurgia, radioterapia e, em alguns casos, quimioterapia. A escolha do tratamento dependerá da localização do tumor, do estágio da doença e das características clínicas do paciente. É fundamental buscar assistência médica com o especialisa ao observar qualquer sintoma, pois o diagnóstico precoce aumenta significativamente as chances de cura da doença.

Com um diagnóstico e tratamento precoces, a chance de cura do câncer de laringe pode chegar a 90%.

Fatores de Risco

Pessoas que fumam e consomem álcool têm um risco 140 vezes maior do que aqueles que não fumam nem bebem.

- Tabagismo: principal fator de risco para o câncer de laringe.
- Consumo de álcool: por si só, já é um fator de risco importante; combinado com o tabagismo, o risco é multiplicado.
- Idade: O risco aumenta com o avanço da idade, sendo a maioria dos pacientes com mais de 65 anos.
- Gênero: A maioria dos pacientes são homens.
- Refluxo gastroesofágico: associado ao câncer de esôfago e de laringe, o refluxo gastroesofágico causa azia, tosse crônica, laringite, rouquidão e pigarro.
- Outros fatores: Excesso de gordura corporal e exposição ocupacional a elementos como pó de madeira, produtos químicos, petróleo, plásticos, indústrias têxteis e amianto também podem aumentar o risco.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de laringe representa cerca de 25% dos tumores malignos na região da cabeça e pescoço, e 2% de todas as doenças malignas.