

### 1) Como surgiu a idéia de realizar a Campanha da Voz e desde quando ela é realizada?

R. A Campanha da Voz surgiu a partir da iniciativa de um médico Otorrinolaringologista de Porto Alegre, o Dr. Nédio Steffen, e vem sendo realizada anualmente desde 1999. Enquanto presidia a Sociedade Brasileira de Laringologia e Voz (SBLV), Dr. Nédio percebeu que a população em geral, independente de classe social, era muito carente de informações referentes a problemas de voz e por isso lançou a campanha no Brasil. Muitas pessoas com a voz rouca acreditam ser normal ou ser uma característica de sua voz, mas sempre há uma razão para qualquer tipo de alteração na voz e este motivo pode eventualmente ser grave para a saúde do paciente. Basicamente, os distúrbios da voz são conseqüências de uma doença ou alteração na estrutura responsável pela emissão de voz – as pregas vocais. Muitas vezes, essas doenças são conseqüentes de um mau uso da voz. Assim, a idéia da campanha é orientar as pessoas para que cuidem melhor da voz, através de cuidados simples.

### 2) Quando será realizada a VII Campanha da Voz (2005)?

A Campanha sempre é realizada na semana do dia 16 de abril. Este dia é o Dia Mundial da Voz. Nos anos pares desenvolvemos atividades para celebrarmos o Dia Mundial da Voz, e nos anos ímpares a Semana Nacional da Voz, quando os otorrinolaringologistas se mobilizam para atender gratuitamente a população, avaliando os pacientes que têm algum problema vocal. Este ano, a semana será de 11 a 16 de abril. Ressalto que desde o ano 2003 o dia 16 de abril passou, oficialmente, a fazer parte do calendário internacional como Dia Mundial da Voz .

### 3) Como foi que a campanha nacional da voz se tornou uma campanha mundial?

Na realidade, essa iniciativa brasileira já vinha tendo uma grande repercussão positiva internacional desde a sua primeira versão em 1999. Mas sua aceitação oficial como DIA MUNDIAL DA VOZ se deu no ano de 2003 quando o Professor Mário Andréa de Lisboa, numa demonstração de grande reconhecimento desse nosso trabalho brasileiro, apresentou esta idéia para a Sociedade Européia de Laringologia e para a Academia Americana de Otorrinolaringologia que imediatamente acataram a idéia de fazer dessa data o DIA MUNDIAL DA VOZ. Na realidade, devemos muito ao Professor Mário Andréa que não mediu esforços para que essa idéia brasileira se tornasse reconhecido internacionalmente.

### 4) Quais os países envolvidos na Campanha?

Nas campanhas anteriores, uma quantidade muito grande de países se interessaram pela campanha, tais como Portugal, Espanha, Bélgica, Suíça, Itália, Argentina, Chile, Venezuela, Panamá, EUA e certamente este ano teremos mais países se agregando como o México.

### 5) Quem está apoiando a Campanha da Voz deste ano?

Posso dizer que durante todos esses anos, a realização da campanha, em grande parte, tem sido possível graças à boa vontade dos médicos otorrinolaringologistas, dos fonoaudiólogos

e outros profissionais, que rotineiramente, sem medir esforços, têm participado desta grande divulgação. Saliento, também, a importância das participações de diversas empresas que nos têm concedido patrocínios a níveis nacional e regionais para confecções de materiais de divulgação, além da mídia que, todos os anos, tem se mostrado interessada nesta questão e nos ajudado muito na divulgação dessa data. A participação voluntária de artistas, cantores e outras celebridades na divulgação dessa causa também tem sido fundamental. Este ano temos como nossos ícones de campanha os atores Cláudia Raia e Edson Celulari. O locutor Sr. Ferreira Martins, que tem uma das vozes mais conhecidas e requisitadas para locuções no Brasil, também está cedendo graciosamente sua voz para anúncios em rádios. Contamos também com o apoio de empresas como a Sigma Farma, Astra Zeneca, Ferrari Medical, Machtec, DocMed e Fast Shop,.

#### 6) Quais os objetivos primordiais da Campanha? Qual é a proposta da Campanha?

Em primeiro lugar, chamar atenção quanto ao papel da voz no dia-a-dia. Ela nos permite a comunicação interpessoal e normalmente as pessoas só percebem a sua importância quando ficam roucas - algumas vezes quando é tarde demais. Em segundo lugar, lembrar à população que devemos ter alguns cuidados simples com a voz, ou seja, realizar a chamada higiene vocal, que pode evitar problemas posteriores. Um terceiro ponto refere-se à atenção que as pessoas devem ter em relação à rouquidão que persiste por mais de 15 dias ou à existência crônica de sensação de alguma “coisa” parada na garganta. Além destes sintomas, as pessoas devem ficar atentas às seguintes situações:

Tosse e/ou pigarro frequentes ou constantes;

Dor, ardência ou incômodo na garganta;

Dificuldade ou dor para engolir;

Perda de voz, voz fraca ou falha na voz e

Dificuldades respiratórias.

Nestes casos, deve-se sempre procurar precocemente o médico, porque pode ser um indício de algo mais grave.

#### 7) De que maneira a Campanha visa atingir a população e conscientizá-la?

Neste ano, a Campanha será na forma de Semana Nacional da Voz, que é quando a comunidade otorrinolaringológica oferece atendimento ao público, examinando o paciente, dentro do que for possível, e orientando-o quanto a um possível distúrbio na voz ou até mesmo detectando alguns casos mais graves. Além disso, cada coordenador regional e estadual poderá, dentro de suas possibilidades, desenvolver atividades como palestras, shows, panfletos, cartazes, etc. e divulgar a causa dentro da mídia.

#### 8) Qual a expectativa em relação à Campanha deste ano? Como vai funcionar a campanha neste ano?

Como aconteceu nos anos anteriores, esperamos e contamos muito com o apoio da mídia que mais do que nos ajudar, estará fazendo uma grande contribuição para a população brasileira.

Neste ano, a campanha visa oferecer atendimento gratuito à população durante toda a Semana Nacional da Voz. Normalmente quando isso ocorre, a mídia se interessa mais ainda

e nos ajuda imensamente na divulgação dessa causa. Por isso, neste ano, como nos anos anteriores, esperamos que a Campanha chegue a todos os lares do Brasil e que um número muito grande de pessoas (principalmente as mais carentes) com problemas vocais seja atendido gratuitamente durante esse período.

Esperamos ainda, que as informações cheguem também aos médicos otorrinolaringologistas e outros profissionais da área da saúde que, muitas vezes, acabam subestimando um pouco o problema. É necessário que todos saibam que por menor que seja o problema vocal, a sua causa deve ser diagnosticada. Somente desta maneira será possível detectarmos aqueles indivíduos que têm uma doença mais grave e tratá-los.

### 9) Quais são os profissionais, além dos médicos otorrinolaringologistas, que participam na campanha?

Os profissionais que mais estão envolvidos são os otorrinolaringologistas, mas há sempre a adesão em parceria de muitos fonoaudiólogos. O apoio também de outros profissionais, como professores de canto, cantores, artistas, locutores, etc., é muito importante, pois quanto mais pessoas participarem, mais pessoas serão conscientizadas e beneficiadas.

Como os distúrbios vocais podem gerar sérias conseqüências à saúde, procuramos também informar na campanha que o paciente disfônico deve sempre procurar em primeiro lugar um médico otorrinolaringologista. Este deve averiguar se o problema de voz do paciente é apenas funcional ou se é orgânico ou até mesmo os dois juntos e posteriormente determinar qual o tratamento mais adequado – ou seja, se este deve ser medicamentoso, cirúrgico, fonoaudiológico ou a combinação destes.

### 10) No que consiste o material a ser divulgado?

O material a ser divulgado consiste basicamente de cartazes, panfletos e páginas de nosso site [www.ablv.com.br](http://www.ablv.com.br) que contêm as orientações básicas de cuidados com a voz. Além disso, os médicos participantes estão recebendo material para palestra explicativa sobre esses cuidados que poderá ser apresentada em escolas, universidades, hospitais, sindicatos de professores, empresas de telemarketing, associação de cantores, etc..

### 11) Há uma projeção de quantas pessoas a campanha visa atingir? E de que maneira?

Não sabemos exatamente quantos serão atingidos. Mas como sempre conseguimos uma grande inserção na mídia (rádio, TV e jornais) tenho certeza de que o “recado” chegará de alguma forma à maioria dos lares brasileiros.

### 12) Quais os cuidados recomendados para evitar distúrbios vocais?

Recomenda-se uma conduta profilática global para a saúde vocal, abrangendo:

- seguir avaliações e cuidados clínicos gerais regulares
- identificar e seguir predisposições, sensibilidades, alergias e limites individuais
- alternar atividade e repouso de forma adequada, priorizar sono regular e satisfatório
- alimentação regular, evitando jejum prolongado ou abusos alimentares que levem à azia e à má digestão, principalmente antes de dormir (favoreçam o refluxo gastroesofágico)

- evitar obesidade e manter atividade física regular
- manter adequada hidratação, com a ingestão de 1,5 a 2 litros de água por dia, em temperatura fresca ou ambiente ao dia, conforme características individuais, perdas hídricas diárias, atividade física, temperatura e umidade ambientais
- evitar excesso de tensão, stress e estado crônico de ansiedade
- evitar abuso de bebidas alcoólicas, tranqüilizantes, estimulantes
- evitar o tabagismo
- não forçar a voz: evitar gritar ou cochichar, manter o volume normal da voz e articular bem as palavras
- evitar o uso intensivo da voz em ambientes desfavoráveis: ruidosos ou com exposição a fatores ambientais indesejáveis
- seguir técnicas de treinamento, aquecimento e desaquecimento vocais, valorizando as que demonstrem favorecer o desempenho vocal de forma imediata e não ocasionem fadiga vocal ou disфонia ou outros sintomas de distúrbio do aparelho fonador
- participar de programas de esclarecimento das funções e disfunções vocais, com informações a respeito da anatomia e do funcionamento da laringe e das pregas vocais, além de noções de saúde vocal como um todo

### 13) Quais são os hábitos prejudiciais à voz?

São hábitos prejudiciais à voz:

- falar alto, gritar, cochichar
- mau uso ou abuso vocal
- falar rápido, sem pausas respiratórias, sem articular adequadamente as palavras
- falar enquanto corre ou pratica exercícios físicos
- falar em ambientes ruidosos, poluídos, com alteração da temperatura
- falar ou cantar fora do seu registro vocal
- consumo de agentes irritantes às pregas vocais como álcool, cigarro, drogas
- uso de medicamentos que possam causar alterações específicas nas pregas vocais e alterar seu funcionamento
  - não tomar água (desidratação)
  - pigarrear constantemente
  - falar muito rápido e sem pausas respiratórias
  - falar por períodos prolongados, sem intervalos
  - hábitos alimentares inadequados, que favoreçam o refluxo gastroesofágico
  - falar com esforço
  - auto-medicação
  - uso prolongado de alguns medicamentos como os corticosteróides

### 14) Quais seriam os hábitos favoráveis à voz?

São hábitos favoráveis à voz:

- falar sem forçar a voz, evitando gritar ou cochichar
- manter o volume normal da voz
- falar pausadamente e articular bem as palavras
- evitar o abuso vocal
- evitar o stress, tensão, estado crônico de ansiedade

- evitar o uso intensivo da voz em ambientes ruidoso (competição sonora) ou poluídos ou com acústica inadequada
- evitar o uso intensivo da voz em ambientes com fatores ambientais prejudiciais, como ar seco, úmido, ar condicionado, vento, frio, calor, mofo, umidade, poeira, odores, vapores, substâncias voláteis, fumaça
- não fumar (tabagismo) ou usar drogas inalatórias
- não se automedicar
- evitar abuso de tranqüilizantes ou estimulantes
- não beber (etilismo)
- tomar em média de 1,5 a 2 litros de água por dia
- tomar água antes e após falar por tempo prolongado, pois diminui o esforço fonatório
- seguir orientações de aquecimento e desaquecimento vocal quando for falar por tempo prolongado
- evitar hábitos alimentares que favoreçam o refluxo gastroesofágico, a azia e a má digestão, como alimentos ácidos, gordurosos, condimentados

### 15) Quais as doenças da voz que mais acometem pacientes no Brasil e como é possível preveni-las?

As doenças da voz que mais acometem pacientes no Brasil são de origem inflamatórias, como:

- nódulos vocais
- pólipos vocais / pseudocistos
- edema de Reinke (tabagistas)
- cistos de retenção
- leucoplasias (tabagismo, refluxo gastroesofágico)
- granulomas de contato (refluxo gastroesofágico, intubações, abuso vocal)
- cordites inespecíficas, laringite crônica
- laringite posterior (sintomas: pigarro, tosse crônica, rouquidão, sensação de corpo estranho; sinais: hiperemia, edema de região posterior da laringe) sugestivas de lesão por refluxo gastroesofágico
- laringite aguda (virose)

Outro grupo de doenças da voz são as neoplasias benignas (ex: papiloma laríngeo) e as neoplasias malignas (câncer de laringe).

Vale também citar as doenças granulomatosas infecciosas e não infecciosas, paresias e paralisias laríngeas, traumas físicos ou químicos, entre outras.

A prevenção das doenças da voz engloba uma série de orientações de hábitos favoráveis à voz, além de evitar práticas desfavoráveis. Para se obter repercussão nacional, buscando diminuir a incidência de doenças da voz na população brasileira, são necessárias ações globais, como a organização de campanhas (Campanha da Voz) de esclarecimento à população, lembrando a população que a voz é uma habilidade fundamental para a comunicação inter-pessoal, alertando para as doenças que a atingem e como preveni-las. Necessário ganhar espaço em todo o território nacional, com a realização de palestras, mesas redondas, fóruns de debates, distribuição de panfletos e orientação à população, nos principais centros hospitalares e outros pontos estratégicos, como praças, terminais de ônibus e Shoppings. Além disto, é importante atingir as mídias jornalísticas, eletrônica,

rádio e TV, configurando campanhas de conscientização de grande abrangência. Organização de mutirões de atendimento à população. O objetivo maior de todas estas ações é a coleta de dados para estudos de prevalência das principais afecções laríngeas em todo o território nacional, visando medidas específicas de tratamento e prevenção, dimensionadas para o problema em nosso país.

A Campanha da Voz realizada em 2003, com realização de mutirão de atendimento que atingiu um total aproximado de 45 mil avaliações em todo o território nacional, detectou sintomas/ queixas em 40% das triagens realizadas, com a evidência de alteração objetiva do exame de laringe em 25% dos indivíduos.

### 16) Os profissionais da voz costumam ter mais problemas de voz?

Profissionais da voz são aqueles que, ao produzir sua voz, tem nela seu instrumento básico de trabalho. São considerados profissionais da voz: professores, cantores, atores, locutores, repórteres, telefonistas, operadores de telemarketing, vendedores, leiloeiros, camelôs, gerentes, diretores, profissionais liberais, religiosos, oradores, entre outros.

Os problemas da voz ligados a tais profissionais são relativamente comuns em todas as áreas devido ao comportamento vocal abusivo e muitas vezes inadequado, levando a uma sobrecarga do aparelho fonador e conseqüente lesão.

Uso intenso da voz pode ser definido como o uso da voz de forma mais contínua e intensa, em período superior a quatro horas por dia, ou mesmo em tempo inferior, em ambientes mais exigentes (exposição a ruído, como salas de aula sem isolamento acústico ou vias públicas que gerem competição sonora e/ou exposição a fatores ambientais), que possam exigir maior esforço muscular e/ou respiratório na emissão vocal e/ou afetar a integridade da laringe e das pregas vocais.

Em relação à classificação do risco de desenvolvimento de disfonia, pode-se definir:

- risco inerente: (risco normal de desenvolver disfonia) – ex: profissionais liberais
- baixo risco: (maior probabilidade) – ex: professores em meio expediente, em adequadas condições ambientais
- risco moderado: - ex: professores em tempo integral e/ou inadequadas condições ambientais
- alto risco: - ex: atividades que envolvam constante abuso, gritos ou uso da voz em ambientes excessivamente ruidosos e/ou poluídos

Vale considerar a multicausalidade e concausalidade dos problemas vocais, uma vez que existem profissionais da voz que desgastam o aparelho fonador fora do ambiente de trabalho, apresentando sinais e sintomas após o trabalho (ex: professor que canta de forma inadequada no fim de semana). Hábitos nocivos (álcool, drogas, tabaco) podem alterar o aparelho fonador e seus efeitos deletérios se manifestar de forma mais nítida nos indivíduos que usam mais intensamente a voz no trabalho. Falar muito na vida social ou em outra atividade, sofrer de tensão, ansiedade, insônia, alergia ou refluxo são outros exemplos de situações e questões clínicas que podem coexistir e serem causas concomitantes de problemas vocais. Todos estes fatores devem ser abordados nos profissionais da voz.

### 17) Os professores não deveriam ter uma assessoria médica constante?

Os professores encontram-se numa classe profissional de risco para o desenvolvimento de disfonia. Dados de literatura revelam que um, a cada dois professores ativos, apresentam

sinais e sintomas vocais (Calas, 1989). Além disto, professores apresentam duas a três vezes mais queixas vocais do que outros profissionais (Smith, 1998). Desta forma, a abordagem junto a professores deve ter caráter preventivo e curativo por parte do médico, além de contar com orientação fonoaudiológica e de outros profissionais relacionados para fins preventivos e admissionais / demissionais.

Programa de prevenção da voz relacionada a profissionais da educação deve abranger: adequação do ambiente de trabalho, acústica, hidratação, tempo de uso da voz, quantidade de horas de trabalho, número de alunos por sala de aula, condições do ar (giz anti-alérgico, poeira em suspensão, poluentes atmosféricos, ar condicionado e umidificador). Contar com curso de técnica vocal como parte do programa curricular no Magistério e Pedagogia.

### 18) Como descubro que a voz não está normal? Quais são os sintomas mais comuns quando uma pessoa tem algum problema de voz?

Os sintomas mais comuns que sugerem algum problema vocal são:

rouquidão (voz rouca, soprosa ou áspera)

voz trêmula ou estrangulada

perda da potência ou intensidade da voz

cansaço ou dolorimento da garganta ao falar

alteração da qualidade ou perda da voz

necessidade de fazer esforço para falar

pigarros frequentes

### 19) Qual é profissional que paciente deve procurar quando está com problema de voz?

O otorrinolaringologista é o médico especializado em doenças do ouvido, nariz e garganta, incluindo a laringe e as cordas vocais. Ele é o profissional mais adequado para chegar a um diagnóstico do problema e orientar o melhor tratamento para cada caso.

### 20) Quando o paciente deve procurar o médico? O paciente deve procurar imediatamente o médico quando fica rouco?

A rouquidão é um sintoma bastante comum, principalmente se a pessoa está gripada ou acaba gritando muito (por exemplo, em final de copa do mundo...) e não deve ser um motivo de preocupação imediata. Contudo, se ela persiste por mais de duas semanas, ou se está associada com pigarro, sobretudo se com expectoração de sangue, ardor ou dor no pescoço (ou irradiada para o ouvido), falta de ar, dificuldade em engolir ou a sensação de que existe "uma bola na garganta", o paciente deve procurar orientação médica. Estes sintomas são ainda mais relevantes se ocorrem em pessoas que fumam e ingerem bebidas alcoólicas devido ao risco aumentado de doenças graves da laringe nestes pacientes.

### 21) Qual é o papel do médico e o do fonoaudiólogo diante de um paciente com problemas de voz?

O médico é o profissional que com melhores condições para atender o paciente com queixas vocais inicialmente, visando fazer o diagnóstico correto e indicar o melhor tratamento. Este tratamento pode ser baseado em tratamento medicamentoso, cirúrgico ou

fonoterápico. É neste último caso que o fonoaudiólogo passa a atuar, tendo uma importante função para restaurar a melhor condição de emissão vocal do paciente.

## 22) Como é feito o exame do paciente com problema de voz.

Existem diversos exames que podem ser realizados em um paciente com problemas vocais, conforme o caso. O principal deles é a laringoscopia, em que a laringe e as cordas vocais são examinadas pelo médico em busca de alguma alteração que justifique os sintomas apresentados. Este exame é realizado ambulatorialmente, com ou sem utilização de anestesia tópica, feita com sprays anestésicos. O exame pode ser feito pela boca (com espelhos de laringe ou laringoscópios rígidos) ou pelo nariz (utilizando nasofibrocópios flexíveis) e dura poucos minutos.

## 23) É verdade que o tipo de alimentação pode afetar a voz?

Sim, em alguns pacientes mais que outros. Pacientes que apresentam refluxo gastroesofágico podem apresentar rouquidão de acordo com os alimentos que ingerem. Alimentos muito apimentados, gordurosos ou cítricos, além da cafeína, entre outros, são particularmente prejudiciais para a voz destes pacientes.

Contudo, não são só nestes pacientes em que a alimentação inadequada pode interferir com a voz. O abuso de alimentos derivados do leite e achocolatados podem deixar as secreções mais espessas e com isso prejudicar a voz. Álcool em excesso também não casa com uma voz saudável.

## 24) Qual é o país de maior incidência de câncer de laringe no mundo? Quais são as razões para o Brasil ser o vice-campeão de incidência câncer de laringe no mundo?

## 25) O câncer de laringe tem cura? Qual é a porcentagem de cura?

O câncer de laringe tem cura !! De acordo com o estágio em que é feito o diagnóstico, nos casos de tumores pequenos os quais não apresentam metástases os resultados estão acima de 90% da cura, já o tumor avançado e que já apresenta metástases os resultados são bem piores.

## 26) Quais são os principais vilões para saúde vocal?

O fumo e o álcool são os principais vilões para sua voz, quando usados juntos ou separados aumentam a incidência de câncer na população.

## 27) Como a voz é produzida?

Tudo começa com o ar saindo dos pulmões. Ele passa pela laringe, onde estão localizadas as pregas vocais. Essas, no momento da expiração, aproximam-se e vibram, produzindo o som. De início, o som é baixo e fraco, sendo ampliado pelas cavidades de ressonância (que são a faringe, a boca e o nariz). Após a amplificação, o som será articulado na cavidade oral, por meio dos lábios, bochechas, língua, palato e mandíbula.

## 28) O que é voz normal?



Diversos especialistas já tentaram definir “ voz normal”, e chegaram a conclusão que é mais correto usar o termo “voz adaptada” que é a situação na qual a produção vocal é de qualidade aceitável socialmente, não interfere na inteligibilidade da fala, permite o desenvolvimento profissional do indivíduo, apresenta frequência, intensidade, modulação e projeção apropriadas para o sexo e idade do falante e transmite a mensagem emocional do discurso.

29) Porque a voz de uma pessoa é diferente da outra? O que faz com que a voz do homem seja diferente da mulher? E entre o idoso e o jovem?

A voz é como uma impressão digital, cada indivíduo tem características diferentes de acordo com sua constituição anatômica, idade, sexo, profissão, condições sociais, culturais, emocionais e ambientais.

Devido à influência de hormônios, que vão determinar uma série de modificações anatômicas em todo o corpo masculino. Na laringe do homem, aumento da musculatura, da porção vibrátil em relação a porção cartilaginosa das pregas vocais, e uma grande mudança do aparelho fonador, a voz do homem é bem mais grave do que a da mulher.

Nas pessoas mais idosas acontece um envelhecimento não só externo como também interno, a laringe sofre este efeito e começa a apresentar uma maior flacidez, a musculatura pode se atrofiar e todas estas alterações vão se refletir na voz.

30) O que é mito e realidade em relação aos cuidados vocais - tomar água, comer maçã, gengibre, mel, dose de conhaque, etc.

Tomar água é um dos cuidados mais importantes para mantermos a saúde vocal, pois com a boa hidratação podemos manter nossa prega vocal em boas condições para seu uso.

Quanto as outras substâncias o gengibre e o conhaque podem causar uma sensação boa , mas na verdade devido a analgesia que causam nas pregas vocais o indivíduo pode acabar cometendo algum abuso e prejudicar suas cordas vocais