

A voz é o instrumento de trabalho de aproximadamente 25% da população economicamente ativa, que dela depende todos os dias para alcançar o sucesso em suas ocupações. Por outro lado, o Brasil é o segundo país do mundo em incidência de câncer da laringe. Esta doença é evitável, pois está associada ao vício de fumar em aproximadamente 95% dos casos. É um câncer de fácil diagnóstico e altamente curável na fase inicial, quando se expressa apenas por uma rouquidão. Rouquidão persistente é considerada um dos 7 sinais de alerta de câncer, segundo a união internacional contra o câncer – UICC. A voz do professor, do radialista, do advogado, médicos, agentes de saúde, assistentes sociais, professores de academia, pastores e padres, cantores, atores, políticos, dentre outros profissionais que usam sua voz; é vulnerável ao tempo e ao uso inadequado, sem cuidados especiais, devendo ser tratada como voz profissional.

---

As condições de sua rotina de vida e trabalho apresentam situações estressantes e fatores de risco para a sua saúde vocal e geral. Existem relações entre a saúde vocal, os distúrbios da voz (disfonias) e as condições de trabalho. Doenças profissionais são as que resultam do exercício do trabalho, inerentes a determinadas ações profissionais. Uma disфонia representa qualquer dificuldade na emissão vocal que impeça a produção natural da voz. Os principais tipos de lesões orgânicas resultantes das disfonias funcionais, ou seja, do uso inadequado da voz; são: nódulos, pólipos e edemas das pregas vocais.

O indivíduo que padece de um distúrbio vocal sofre limitações de ordens física, emocional e profissional. Pode se manifestar por meio de uma série de alterações: -Esforço para falar -Dificuldade em manter a voz em uma mesma altura e intensidade -Cansaço ao falar -Variações na frequência habitual (A voz muda freqüentemente, baixo/alto, Grave/aguda) -Rouquidão -Diminuição de volume e projeção da voz -Perda da eficiência vocal -Perda de resistência ao falar O ideal é que se faça a avaliação periódica de seis em seis meses, pelo menos. Caso seja detectada alguma alteração, acompanhamento conjunto entre fonoaudiólogo e otorrinolaringologista.

Abaixo, algumas orientações para melhor seu desempenho vocal:

- Beber 7 a 8 copos de água por dia
- Procurar atendimento especializado se usar a voz na profissão
- Evitar Pastilhas, *sprays* ou medicamentos, pois, anestesiam a voz, favorecendo abusos vocais.
- Evitar automedicação e soluções caseiras (gengibre, romã, etc.)
- Repouso da voz, após cada "apresentação" pública (Proporcional ao tempo falado.)
- Usar roupas leves e evitar refrigerantes, gorduras e condimentos e temperos.
- Realizar exercícios regulares de relaxamento, avaliações auditivas e fonoaudiológicas periódicas.
- Caso queira efetuar um Check Up Vocal; agende uma consulta conosco, marque sua avaliação e saiba como melhorar seu desempenho vocal e as melhores orientações para seu caso.
- Será um prazer Tê-los (as) Conosco!!