

## **Dia Mundial da Voz**

### **Semana Nacional da Voz alerta para maus hábitos e necessidade de cuidados com o principal instrumento de comunicação**

*Rouquidão que não sara e dificuldades na emissão vocal podem ser sintomas de câncer na laringe*

Você sabia que qualquer rouquidão que perdure mais que duas semanas deve ser examinada por um otorrinolaringologista? Este é o sintoma inicial do câncer de laringe, doença que é o foco do alerta do Dia Mundial da Voz, celebrado em 16 de abril.

O Dr. Agrício Crespo, diretor do Instituto de Otorrino & Cirurgia de Cabeça e Pescoço – IOU, na Unicamp, frisa que o câncer de laringe é sorrateiro, cresce sem dar grandes sinais e os sintomas comumente são negligenciados pelos pacientes. Quando diagnosticado na fase que começa a rouquidão, há mais de 90% de chance de cura.

Em função da gravidade da doença e das consequências que desencadeia para os pacientes e para a sociedade é que, anualmente, há 24 anos, instituições de otorrinolaringologia se unem na Campanha Nacional da Voz, que em 2022 vai de 11 a 16 de abril. “Você em alto e bom som” é o slogan desta edição, promovida pela Academia Brasileira de Laringologia e Voz, com apoio da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial.

De acordo com Dr. Agrício Crespo, entre os objetivos da Campanha Nacional está a conscientização da população para os problemas da voz. Além do câncer da laringe, merecem atenção e tratamento as disfonias (qualquer dificuldade na emissão vocal que impeça a produção natural da voz) relacionadas ao trabalho, cansaço vocal, dor na garganta e no pescoço, sensação de corpo estranho na laringe, dificuldade para engolir e respirar, bem como inconvenientes gerais de comunicação.

“A voz é a principal ferramenta de trabalho de muitos profissionais liberais. Para professores, vendedores, atendentes, telefonistas, artistas, entre outras categorias, este é um meio de comunicação fundamental. A Campanha é para alertar sobre a necessidade das pessoas cuidarem da voz se consultando periodicamente com o otorrinolaringologista”, frisa. Na rede pública de saúde, conforme informação do Dr. Agrício, a rouquidão é uma das principais ausências no trabalho por motivo de saúde.

Pelo fato da voz ser um instrumento global de comunicação, é importante que as pessoas estejam satisfeitas e que o timbre e a sonoridade quando se comunicam representem a sua personalidade. “Há tratamentos para solucionar essa insatisfação”, esclarece.

### **Atenção permanente**

Alguns hábitos podem ser adotados no dia a dia para manter as cordas vocais saudáveis:

- Controlar o tom de voz e evitar gritar ou sussurrar;
- Tomar bastante água;
- Evitar excessos alimentares, comer tarde da noite, bebidas alcoólicas e drogas inaláveis;
- Preservar-se de mudanças bruscas de temperatura;
- Não fumar ou falar muito em ambiente com fumantes;
- Usar roupas confortáveis que não prejudicam a respiração e a postura;
- Fortalecer a musculatura das cordas vocais com aulas de canto;
- Poupar a voz em situações de crise alérgica, gripe ou no período pré-menstrual;
- Evitar falar em ambiente com ar condicionado, poeira e muito frio;
- Não ingerir pastilhas ou sprays analgésicos sem indicação médica.

### **Origem brasileira**

O Dia Mundial da Voz, comemorado em 16 de abril, é uma conquista da Academia Brasileira de Laringologia e Voz (ABLV). A data, que ganhou foco internacional em 2003, nasceu a partir da Campanha Semana Nacional da Voz, que foi criada em 1999 como resultado do empenho de três médicos otorrinolaringologistas que – alarmados com a alta incidência do câncer de laringe que vitimava 15 mil brasileiros por ano, na época –, se reuniram com o objetivo de promover ações de alerta para a importância do diagnóstico precoce da doença.

Entre os especialistas que lançaram a Campanha Semana Nacional da Voz está o Dr. Agrício Crespo, diretor do Instituto de Otorrino & Cirurgia de Cabeça e Pescoço – IOU, na Unicamp e professor titular da Faculdade de Ciências Médicas (FCM) da Unicamp, em Campinas-SP.

### **Sobre o IOU**

O Instituto de Otorrino & Cirurgia de Cabeça e Pescoço – IOU, a ser inaugurado no primeiro semestre de 2022, é a reestruturação e expansão da Divisão de Otorrinolaringologia, Cabeça e Pescoço do Hospital de Clínicas da Unicamp. O IOU, que já nasce um modelo nacional, prestará atendimento ao público do Sistema Único de Saúde (SUS) encaminhado pela Cross (Central de Regulação de Vagas e Ofertas e Serviços de Saúde) e também pacientes da saúde suplementar.

O prédio do IOU, que tem quatro pavimentos e 7 mil m<sup>2</sup> construídos, deriva de investimento de R\$ 65 milhões, recurso vindo de um Termo de Ajustamento de Conduta realizado pelo Ministério do Trabalho com a Shell – no maior acordo da história da Justiça do Trabalho quanto a indenização a trabalhadores e recuperação ao meio ambiente no município de Paulínia (SP) –, acrescidos de doações recebidas de empresas e pessoas físicas.

Sob coordenação do prof. titular da Faculdade de Ciências Médicas (FCM) Dr. Agrício Crespo, o IOU será referência em atendimento especializado no país e na América Latina.

Serão oferecidos no IOU consultas médicas e não médicas, cirurgias e exames diagnósticos, entre eles ultrassonografias, endoscopias, tomografias computadorizadas e exames radiológicos, tratamento e reabilitação do câncer de cabeça e pescoço, das vias respiratórias superiores, cuidado de crianças traqueostomizadas, doenças do equilíbrio, da surdez e distúrbios da voz e deglutição.

O projeto do IOU é singular no meio acadêmico e é voltado à formação de especialistas e à educação continuada, além do desenvolvimento de pesquisas e difusão de novos conhecimentos.

*Informações à imprensa: Kátia Nunes e Carlo Carcani - (19) 98751-0555/  
comunicação@antoniariamariazogaeb.com.br*