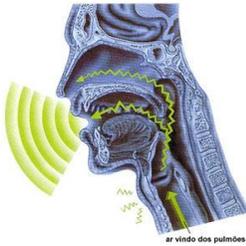


O que é a voz?

A voz corresponde à vibração das cordas vocais que, com a passagem do ar que vem da laringe, se aproximam.



A voz é a forma de comunicação mais comum. É da maior importância nas relações sociais e na vida profissional de qualquer um.

O cuidado e o uso apropriados da sua voz aumenta a probabilidade de ter uma voz saudável durante toda a sua vida!

Terei algum problema da voz?



Os problemas da voz são geralmente descritos como rouquidão, mas também se podem manifestar como afonia, alterações de tonalidade, fadiga vocal ou dor.

Um problema mais sério é indicado pelo aparecimento de sangue na expectoração, o que requer uma observação urgente pelo seu médico de família.

Problemas Comuns da Voz

Os problemas na voz podem ser devidos a:

❖ Laringite

Inflamação das cordas vocais, que leva ao edema das mesmas, comprometendo a sua vibração. Geralmente, repouso vocal e hidratação são suficientes para o tratamento.

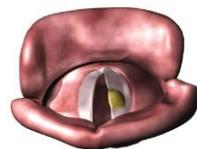


❖ Refluxo gastro-esofágico

O refluxo da acidez do estômago para a “garganta” pode provocar rouquidão, dificuldade em engolir, sensação de corpo estranho ou dor.

❖ Utilização incorrecta da VOZ

Gritar, falar muito tempo ou mesmo uma má técnica vocal podem levar a problemas na voz, nomeadamente a lesões benignas ou hemorragias nas cordas vocais.



❖ Lesões benignas das cordas vocais

Nódulos, pólipos e quistos. Podem necessitar de repouso vocal, terapia da fala ou cirurgia.

❖ Paralisia das cordas vocais

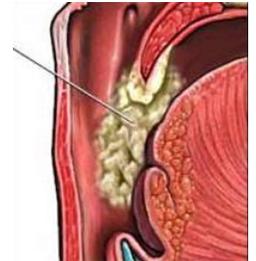
Provocada quer por uma infecção, quer por uma intervenção cirúrgica.

❖ Cancro da laringe

Cancro da Laringe

Factores de Risco:

- Tabaco
- Álcool
- Papiloma Vírus
- Refluxo Gastro-Esofágico

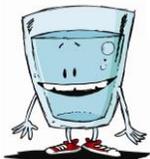


Sinais e Sintomas:

- Rouquidão progressiva ou persistente
- Dificuldade/Dor na deglutição
- Dor persistente na “garganta”
- Dificuldade respiratória
- Dor de ouvidos (unilateral)
- Aparecimento de uma massa no pescoço

Perante um destes sinais ou sintomas e havendo factores de risco, é indispensável a observação pelo seu médico de família!!!

Dicas para uma voz saudável



Beber água

Não fumar



Não gritar

Não pigarrear



Aquecer a voz

Avalie a sua voz:

1. A sua voz tornou-se rouca ou áspera?
2. Sente por vezes irritação, dor ou tensão ao falar?
3. Tem que fazer mais esforço para falar?
4. Sente necessidade de pigarrear frequentemente?
5. Perguntam-lhe muitas vezes se está "constipado" quando de facto não está?
6. Nota que perdeu a capacidade de emitir sons agudos quando canta?

Se tem 1 ou mais questões em falha procure o seu médico de família.

Uma rouquidão que persista mais de 2 semanas exige observação pelo seu médico de família!!!

Elaborado por:

Bárbara Marques
Aluna do 6º ano de Medicina
Faculdade de Medicina de Lisboa

Atualizado por:
João Lima (IFG)

Texto adaptado de:



Como está a sua VOZ



2022